

พ.อ. ชม สุคันธรัต

วิทยาศาสตร์ทางใจ

พ.อ. ชม สุคันธรัต

๐ ชม ชาญเชี่ยว เชิงชั้น เชิงชาย
สุ ภาพถ้วนทั่วใจกาย อ่อนน้อม
คันธ แห่งนามคล้าย ตรลบโลก
รัตน ตรัยถึงพร้อม มาตรมุ่งนิพพานสวรรค

๐ เมตตาเป็นเครื่องค้ำ ชูใจ
ไมตรีคืออุปนิสัย สง่าล้ำ
อาทรมวลมิตรคล้าย เครือญาติ
ต่อทุกสรรพสิ่งช้ำ เปี่ยมด้วยปราณี

๐ ฝากนามฝากชื่อไว้ กล่าวขาน
สร้างชีวิตเป็นตำนาน แกร่งกล้า
สั่งสมกุศลบุญทาน นับเนื่อง ตลอดนา
สิ้นอาสวะทั่วหล้า แซ่สร้อง สรรญเสริญ

๐ บูชาพ่อผู้ยิ่ง แห่งขวัญดวงใจ
บูชาครูผู้ให้ ยิ่งฟ้า
บูชามิตรผู้ไข สัจจะ ธรรมแจ้ง
บูชาพ่อก้าวผ่านมรรคา หนึ่งผู้สดับธรรม



พ.อ. ชม สุคันธรัต

__หัวข้อธรรม ที่จะบรรยาย ครั้งที่ ๒__

ข้อ ๑. การฝึกสมถวิปัสสนา ส่วนมากที่ไม่ก้าวหน้าดีนั้น เป็นเพราะเหตุใด?

ข้อ ๒. ครูฝึกสมถวิปัสสนาในบ้านเมือง และการฝึกของพระอาจารย์ในดงนี้ ต่างกันอย่างไร? ได้ผลช้า เร็วต่างกันอย่างไร?

ข้อ ๓. ขอให้ยกตัวอย่าง ระยะเวลาในการฝึกในดงนั้นใช้เวลา [illegible] ได้ผลดี สำเร็จผล เป็นขั้นตอน และใช้ระยะเวลานานเท่าใด?

ข้อ ๔. ขอให้ยกตัวอย่าง การฝึก ขั้นตอน [illegible] หลักสูตร แล้วใช้เวลาสั้นยาวเพียงใด ใครเป็นครูฝึกสอนให้?

ข้อ ๕. ระยะเวลา ที่จะเรียนจบในขั้นตอนต่างๆ มีระยะเวลาสั้นยาวเพียงใด.

ข้อ ๖. ในดงสอนทางสมาธิ หรือสมถะ หรือสอนทางวิปัสสนา ส่วนมากสอนทางใด ทางสมถะ หรือวิปัสสนา ที่ได้ผลดีได้ผลเร็ว?

ข้อ ๗. เรียนสมาธิ และฝึกการใช้พลังจิต เพื่อประโยชน์ต่างๆ [illegible] หรือใช้ [illegible] ศีลธรรม [illegible] ให้คนมีความเป็นอยู่ดี [illegible] ไม่ [illegible]? การใช้ [illegible] พลังจิต [illegible]?

ข้อ ๘. [illegible] ได้ [illegible] นั้น [illegible] ได้จริง?

๙. [illegible] ในประเทศไทย [illegible] ใช่หรือไม่?

พ.อ. ขม สุคันธรัต [illegible]
13/3 [illegible] กทม. 10800
โทร. 5874126, [illegible]

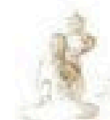


แถวนั่งซ้าย พลเอก ประยุทธ โกศลยุทธสาร
แถวนั่งกลาง พ.อ. ขม สุคันธรัต

เจดีย์เก็บกระดูกของบรรพบุรุษ ที่วัดโพธาราม
อ.สังขะ จังหวัด สุรินทร์ พ.ศ. 2527



รูปถ่าย ๕ คนพี่น้อง
จากซ้าย : พ.อ. ชม สุคนธรัต , นายชัยวัฒน์ สุคันธรัต ,
นางทับ สุคันธรัต , นางนิเทศน์ ศรีสรสิทธิ์ และ
นางบุญเลิศ สืบสิทธิ์

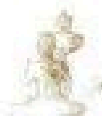


คำนำ

หนังสือเล่มนี้ เป็นการเรียบเรียงข้อเขียน จากหนังสือหลายเล่มที่คุณพ่อ พ.อ. ชม สุคันธรัต ได้เขียนขึ้น โดยหนังสือเล่มแรก คือ หนังสือ วิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับเปิดโลก ซึ่งพิมพ์ขึ้นในปี พศ 2514 หรือ เมื่อ 41 ปีที่แล้ว แม้จะมีการพิมพ์เพิ่มเติมแต่ด้วยกาลเวลา และ อายุสังขาร และ ด้วยเหตุที่ คุณพ่อไม่ได้สอนลูกศิษย์มาเป็นเวลากว่า 15 ปี หนังสือจึงหมดไปแล้ว แต่ยังพบว่ามีการถามถึงหนังสือนี้ในอินเตอร์เน็ตทั่วไป

ลูกทุกคน จึงเห็นว่า การรวบรวมข้อเขียนต่างๆ ของคุณพ่อจะยังประโยชน์ให้ แก่ผู้สนใจสมดังเจตนารมณ์ของคุณพ่อที่ตั้งไว้และปฏิบัติมาตลอดชีพซึ่งท่านปรารถนาจะเผยแพร่วิชาความรู้ที่ได้ศึกษาและเรียนมาจากท่านอาจารย์ของคุณพ่อท่านอภิชิโตภิกขุ (ท่านอาจารย์ ชาญณรงค์ ศิริสมบัติ)ได้แพร่หลายและเพื่อให้ผู้เรียนรู้ศึกษาเกิดความเลื่อมใส ศรัทธาในคุณพระรัตนตรัยดังเช่นท่าน

นอกจากนี้แล้ว ยังได้มีการนำหนังสือทุกเล่มของคุณพ่อลงใน เฟซบุ๊ค ในชื่อ Facebook : Churat.su@gmail.com หรือ chom sukantarat โดยจะมีการทยอยนำลงเพื่อให้ ผู้สนใจได้อ่านและศึกษาเพื่อประโยชน์ ตามเจตนารมณ์ของคุณพ่อต่อไป



ขอบุญกุศลใดอันพึงจะเกิดขึ้นจากหนังสือเล่มนี้และจากข้อเขียนในหนังสือของคุณพ่อที่จะนำลงในเฟซบุ๊คต่อไป จงส่งผลแด่ครูบาอาจารย์ และ คุณพ่อ พ.อ. ชม สุคันธรัต แต่หากมีข้อบกพร่องใดๆ ทางลูกๆทุกคนและผู้จัดทำกราบขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ลูก ทุกคนของ คุณพ่อ

พลเอก ชาตรี สุคันธรัต

นางสาว พิพลพร สุคันธรัต

นางสาวชูจิต สุคันธรัต

นางสาวชูรัต สุคันธรัต

นายวีระ สุคันธรัต



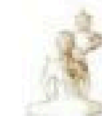
พ่อผู้เปี่ยมด้วยเมตตาจิต



พ่อผู้เปี่ยมด้วยเมตตาจิต

หากจะพูดถึงความเป็นคุณพ่อ พ.อ. ชม สุคันธรัต แล้วคุณพ่อมีลักษณะเด่นชัดหลายประการ คือ มีความตั้งใจแน่วแน่ เป็นผู้มีความเด็ดเดี่ยว มีความกตัญญูกตเวทีสูง มีความรับผิดชอบตามลักษณะของผู้นำครอบครัวเป็นอย่างยิ่ง คุณพ่อมีอารมณ์ดีอยู่เสมอ และเหนือสิ่งอื่นใด ลูกๆ ทุกคนขอกราบยกย่อง คุณพ่อในเรื่องของ "ความเมตตา" ซึ่งเป็นคุณธรรมที่คุณพ่อมีเด่นชัดเสมอมา ท่านมีความปรารถนาดีต่อบุคคลทั่วไปไม่เลือกว่ายากดีมีจน คุณพ่ออดทนให้ความรู้แก่ลูกศิษย์ทุกถ้วนหน้าอย่างไม่เคยบ่นถึงความเหน็ดเหนื่อย ท่านเป็นผู้กินง่ายอยู่ง่ายอย่างที่เป็นผู้ "สมถะ" โดยแท้และเป็นผู้หมั่นศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอย่างไม่ท้อถอย และเป็นผู้ทันสมัยในการศึกษาหาความรู้อยู่ตลอดเวลา เช่นในกรณีที่ทางกระทรวงสาธารณสุขขอให้ท่านหยุดพักการเผยแพร่ และ ดำเนินการรักษาผู้ป่วย คุณพ่อก็พยายามไปเรียนจนได้วุฒิเภสัชกรรมและเวชกรรม แพทย์ แผนโบราณ (2506-2507) และดำเนินการรักษาผู้ป่วยต่อไปได้

นอกจากนี้คุณพ่อ ยังได้รับเป็นวิทยากรผู้ให้ความรู้แก่บุคคลทั่วไปจนกระทั่งอายุถึง 80 ปี และยังคงให้ความช่วยเหลือ



แก่ผู้ป่วยไข้เดือดร้อนตามควรเสมอมาแม้หลังจากเกษียณแล้ว ท่านก็ยังทำงาน เปิดการสอนให้ความรู้ในเรื่องของพลังจิตทุกๆ อาทิตย์แรกของเดือนเพราะในอดีตท่านเคยสอนให้ความรู้แก่ผู้สนใจเป็นกลุ่มๆตามที่นัดหมายไม่แน่นอนเป็นประจำเสมอมา ด้วยเจตจำนงค์ใช้ "พลังจิต" เป็นสื่อนำให้ผู้คนทั้งหลายได้เข้าถึง "ธรรม" คุณพ่อ พ.อ. ชม สุคันธรัต เป็นผู้ให้ ที่เปี่ยมไปด้วย "เมตตาธรรม" ตลอดชีวิตของท่านเสมอมา



แม่และลูกๆทั้ง ๕ คน



คุณพ่อ - คุณแม่
พ.อ. ชม สุคันธรัต - นาง สมจิต สุคันธรัต



ไปเที่ยวภูเก็ต (วัดฉลอง) ตอนมาอยู่ที่กระบี่กับลูกชูรัต





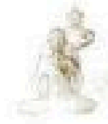
แม่ ลูก และ หลานๆ



คุณพ่อในความทรงจำ

สมัยเด็กๆ พวกเราลูกๆ จะได้เห็นผู้คนมาที่บ้านบางซื่อจำนวนมากอยู่เนืองนิจ โดยเฉพาะในวันหยุดจากเช้าจรดค่ำ ทั้งผู้ป่วยไข้ ผู้สนใจศึกษาการเรียนรู้การใช้พลังจิต ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสมาธิ และ อำนาจจิตที่รวมกันมาพบคุณพ่ออย่างมากมายอยู่เสมอ คุณแม่ก็จะเป็นฝ่ายผู้อยู่เบื้องหลัง ดูแลจัดการเรื่องอาหารและการให้บริการต่างๆ ตลอดจนช่วยคุณพ่อตระเตรียมสิ่งของต่างๆที่คุณพ่อต้องการ ส่วนพวกเด็กๆ ลูกๆทั้งหลายใครสนใจก็มาร่วมนั่งดู นั่งฟังไปตามโอกาส เข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้าง แต่สิ่งหนึ่งที่ลูกๆจำได้ก็คือ คุณพ่อ ท่านไม่เคยบังคับหรือกำหนดให้ลูกๆทุกคนต้องมาศึกษาหรือปฏิบัติไปด้วยแต่อย่างใด

ท่านเพียงอบรมสั่งสอนตามแต่โอกาสเพื่อให้ ลูกๆ มีอิสรภาพในการเลือกดำเนินชีวิต โดยลูกๆทุกคนเรียนสำเร็จระดับปริญญาตรีเป็นอย่างน้อยแต่คุณพ่อตั้งกติกาว่า ถ้ายังไม่บรรลุนิติภาวะ การจะกลับบ้านไม่ตรงเวลาต้องขออนุญาตท่านก่อนเสมอ จนลูกๆคุ้นชินและปฏิบัติตามเรื่อยมา ท่านเลี้ยงดูลูกๆ บุตร และ ธิดา ด้วยเหตุและผล เมื่อมีการทำผิด ท่านจะเรียกมานั่ง และ



ใช้ข้อปฏิบัติในเรื่องหน้าที่ของบุตรต่อบิดามารดาและในทางตรงกันข้ามซึ่งอยู่ใน พระไตรปิฎกมาเป็นหลักในการอบรมสั่งสอนบุตร ธิดา ซึ่งเมื่อสมัยเด็กๆ พวกเราลูกๆอาจจะรู้สึกหงุดหงิดไปบ้างประสาเด็กแต่เมื่อเวลาล่วงเลยมา จึงได้ตระหนักชัดเจนว่าคำสอนเหล่านั้นของคุณพ่อได้หล่อหลอมพวกเราลูกๆ ให้พวกเราได้มีวันนี้

ลูกคุณพ่อ

ชูรัต สุคันธรัต

คำไว้อาลัย

เนื่องในโอกาสที่จะพระราชทานเพลิงศพ พันเอกพิเศษ ชม สุคันธรัต ผมได้กราบศพท่านที่สุสานหมายเลขที่ ๓๕ เพื่อขอขมาลาโทษต่อท่าน เพราะมีอุปสรรคหลายประการ ไม่ได้มารับใช้ช่วยเหลืองานศพตั้งแต่ต้น

ผมมีความเคารพรักอย่างยิ่งต่อท่านตลอดมา ท่านช่วยอนุเคราะห์ให้เข้าเป็นลูกศิษย์ท่านอาจารย์ชาญณรงค์ ศิริสมบัติ ที่ถ้ำเขาน้ำโจน โคกกระเทียม ศูนย์การทหารปืนใหญ่ ลพบุรี เมื่อประมาณ พ.ศ. ๒๔๙๖ ได้รับการฝึกสมาธิรับเครื่องรางของขลังนำไปคุ้มครองป้องกันตัว ในสนามรบที่สมรภูมิเกาหลีจนปลอดภัย กลับเมืองไทยโดยสวัสดิภาพ ได้ไปออกสนามที่จังหวัดนครราชสีมา ค่ายสุรนารี บริเวณบุ่งตาหลัว เป็นผู้บังคับกองร้อยปืนใหญ่สนามที่ ๒ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๓๑ ในขณะที่พี่ชมเป็นผู้บังคับกองพัน ประมาณ พ.ศ. ๒๔๙๘ (ที่กล้าเรียกว่าพี่ชมเพราะท่านอนุญาต ด้วยท่านเป็นศิษย์ผู้พี่ และอายุเท่ากันกับพี่ชายคนโตของผม) ผมได้ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความตั้งใจ เต็มใจ เต็มที่ ได้รับความเมตตาสั่งสอนตลอดเวลา ทำให้จดจำไว้ไม่ลืม เช่น การทำงานต้อง "คิดทำ ตรวจ แก้ไข" เป็นต้น

เมื่อครั้งอยู่ที่โคกกระเทียม ได้มีกิจกรรมที่อาจารย์ชาญณรงค์ฯ มอบหมายให้พี่ชมทำพิธีขุดหัวกวาวเครือ ทั้งตัวผู้ซึ่งมีลักษณะยาวคล้ายหัวมันสำปะหลัง แต่ใหญ่กว่ามาก และตัวเมียซึ่งมีลักษณะกลมใหญ่คล้ายหัวกลิ้งกลางดง ขนาดใหญ่พอๆกัน หัวกวาว นี้อยู่ลึกลงไปในดิน ประมาณ ๑-๑.๕๐ เมตร ในบริเวณสนามยิงปืนใหญ่เขาพุโลน โคกกระเทียม เพื่อนำไปทำยาอายุวัฒนะให้ลูกศิษย์รับประทาน ผมเป็นผู้บังคับกองร้อยอยู่ จึงดำเนินการอย่างเต็มที่โดยความยากลำบากอย่างยิ่ง ตามพิธีกรรมโดยเฉพาะ จึงจะใช้ได้จนสำเร็จตามต้องการ

อาจารย์ชาญณรงค์ฯ ได้ให้คณะลูกศิษย์สร้างพระพุทธรูปประจำตัว ๑๙ องค์ ตามจำนวนลูกศิษย์ที่ท่านรับไว้ฝึกฯ เป็นปางมารวิชัย ๑๘ องค์ เป็นปางสมาธิ ๑ องค์ (เป็นของพี่ชม) ขนาดหน้าตัก ๒๔ นิ้ว สูงถึงปลายพระเมาลี ๓๖ นิ้ว (เนื้อสัมฤทธิ์) ทุกคนต้องร่วมทำพิธี โดยความควบคุมของท่านอาจารย์ชาญณรงค์ฯ และพี่ชม เมื่อเสร็จพิธีสมบูรณ์แล้ว ก็นำกลับไปบูชาที่บ้าน เป็นของประจำตระกูลแต่ละคนไป

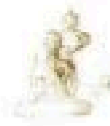
วันเพ็ญเดือนสิบสอง เป็นวันประเพณีลอยกระทง ท่านอาจารย์ชาญณรงค์ฯ ทำพิธีลงอักขระ เลขยันต์ใต้น้ำเวลา ๒๔.๐๐-๐๑.๐๐ น. ให้ทุกคนคณะลูกศิษย์ไปรวมกัน ณ ที่



กำหนดนัด ที่ยังจำได้มีที่ท่านน้ำวัดเงิน คลองบางกอกน้อย คูน้ำในสวนบ้านบางกอกน้อย ในสระน้ำสถานที่ฝึกสมาธิที่สวนหลังวัดเงิน ที่แอ่งน้ำตกเขาใหญ่ ที่บ้านขวัญตระกูล ซอยสุทธิสาร ลาดพร้าว ที่บ้านตีนเขาใหญ่ เป็นต้น แล้วนำน้ำบริเวณพิธีไปเป็นน้ำมนต์กัน

แต่วันเพ็ญเดือนสิบสอง พ.ศ. ๒๕๕๔ เป็นวันที่พี่ชมต้องละสังขาร เพื่อเข้าไปพบท่านอาจารย์ชาญณรงค์ฯ ที่นัดไว้แต่เพียงคนเดียว โดยท่านอาจารย์ชาญณรงค์ ละสังขารไปคอยอยู่นานแล้ว ทำให้เกิดความอาลัยจากคณะลูกศิษย์อาจารย์ชาญณรงค์ฯ, จากอดีตผู้ใต้บังคับบัญชา, จากญาติมิตรที่เคยมีความผูกพันกันอยู่อย่างที่สุด

ผมยังเสียใจอยู่ไม่หายที่ไม่ได้เยี่ยมการเจ็บไข้ของท่านในครั้งสุดท้ายนี้ เพราะตัวเองก็เจ็บป่วยหนักเหมือนกัน ในโอกาสที่ผมยังไม่เจ็บไข้ ได้ไปเยี่ยมท่าน ได้มีโอกาสทบทวนคาถาที่ได้รับจากท่านอาจารย์ชาญณรงค์ฯ มา ทั้งยังได้มีโอกาสบีบนวดขณะที่ท่านนอนป่วยอยู่ด้วย ท่านพอใจ ขอบใจ ระยะหลังที่ท่านลุกนั่งได้ ยังได้มีโอกาสรับประทานอาหารร่วมกับท่านที่บ้านพักรับรองฯ ยังจำได้ดี ถึงแม้ผมไม่ได้ไปเยี่ยมพี่ชม เมื่อตอนที่ผมเองก็เจ็บป่วย แต่ก็ได้สวดมนต์ส่งพลังจิตไปยังพี่ชมทุกคืน ยิ่งวันพระได้ทำเป็น



พิเศษ ถึงการช่วยให้พี่ชมหายเจ็บป่วยมีอายุยืนนาน ด้วยความตั้งใจ เคารพรักท่านอย่างที่สุด

ผมเชื่อทางผลบุญ-กุศลผลทาน ที่พี่ชมสร้างมาโดยสงเคราะห์ผู้เจ็บป่วยทั้งทางกาย ทั้งทางใจ ได้นำพาให้ครอบครัวของท่าน เจริญรุ่งเรืองอยู่เย็นเป็นสุข ส่วนตัวของท่านเองคงจะไปอยู่กับท่านอาจารย์ชาญณรงค์ฯ ในดินแดนของพระพรหมบรมสุขตลอดไป ตราบจนเข้าสู่นิพพาน

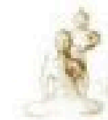
พลเอก ประยุทธ โกศลยุทธสาร



กับลูกศิษย์



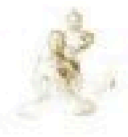
ร่วมบรรยายงานมหกรรมวิทยาศาสตร์
ทางจิตนานาชาติ พ.ศ. ๒๕๔๐



ปฐมเหตุ
ความสนใจในการศึกษาพลังจิต

ในช่วงปฐมวัย เด็กชาย ชม สุคันธรัต เป็นลูกกำพร้าตั้งแต่อายุเพียง 10 ปี โดยมีพระอภิสารสังเขต คุณลุงแท้ๆ ซึ่งเป็นนายอำเภอที่อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์ เป็นผู้อุปการะ ดังนั้นในบางครั้งท่านจึงไปนั่งเล่นบนที่ว่าการอำเภอสังขะ ในสมัยนั้น วันหนึ่งได้มีการจับโจรสำคัญที่ปล้นชาวบ้านให้เดือดร้อนมาช้านานได้ โจรนั้นถูกมัดด้วยโซ่ตรวนทั้งมือทั้งเท้านั่งอยู่บนที่ว่าการอำเภอ คุณพ่อได้เห็นโจรนั้นแสดงการรูดโซ่ตรวนออกจากมือและเท้าอย่างน่าอัศจรรย์ ซึ่งเป็นภาพที่ประทับใจเด็กชาย ชม สุคันธรัต ในเวลานั้นเป็นอย่างยิ่ง

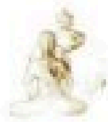
เมื่อ คุณพ่อ ท่าน ได้มาเป็นทหาร และ ได้มาประจำอยู่ ณ จังหวัดลพบุรี มีเพื่อนมาชวนไปทำบุญ ท่านได้พบกับท่านอาจารย์ชาญณรงค์ ศิริสมบัติ (ท่านอภิชิโตภิกขุ) ในปีพศ.2493 ได้สนทนาธรรมด้วยกันเป็นที่ถูกใจ และ ในปีพศ.2499 คุณพ่อได้ย้ายจากจังหวัดลพบุรี เข้า กรุงเทพมหานคร ขณะนั้นท่านมียศเป็นพันตรี ท่านได้มีโอกาสเรียนวิชาต่างๆจากท่านอาจารย์อภิชิโตภิกขุ ซึ่ง



เวลานั้น จำวัดอยู่ ณ วัดลาดบัวขาว กรุงเทพมหานคร ท่านศึกษาวิชาเอาชนะธรรมชาติต่างๆ อาทิความคงกระพันของร่างกาย การดับพิษร้อน การสะเดาะโซ่ตรวน วิชาปรอท และวิชาแพทย์แผนโบราณ ตลอดจนได้ศึกษาการฝึกสมาธิไปตามลำดับขั้น กระทั่งท่านอาจารย์อภิชิโตภิกขุ ได้ละสังขารเมื่อปี พ.ศ. 2536 ท่านอยู่ในเพศบรรพชิตเป็นเวลา 51 ปี

เป็นที่น่าแปลกใจยิ่งนัก ที่ท่านอาจารย์อภิชิโตภิกขุและคุณพ่อได้ละสังขารในวันเดียวกันคือ ในวันเพ็ญเดือนสิบสอง แม้จะห่างกัน สิบแปดปี เหตุปัจจัยเช่นนี้คงไม่ใช่ความบังเอิญเพราะเราชาวพุทธเชื่อกันตามที่ครูบาอาจารย์สั่งสอนว่า "ความบังเอิญไม่มีในโลก" คุณพ่อมีความเคารพในท่านอาจารย์อย่างที่สุด ท่านมุ่งมั่นปฏิบัติตามวิธีการสอนของท่านอาจารย์ในการฝึกสมาธิ ซึ่งเรียกกันว่า "วิทยาศาสตร์ทางใจ" อันมิใช่วิชาที่เป็นไสยศาสตร์และมิใช่มายากล

สารบัญ

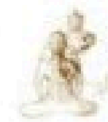


การฝึกจิตและการใช้อำนาจจิต

การศึกษาเรื่องจิตนั้นมีเรื่องสำคัญแยกออกได้เป็น 2 ประเภท คือ การฝึกจิต และการใช้อำนาจจิต

๑ การฝึกจิต ทำเพื่อให้เกิดความสงบ มีความสุขสบาย ปลอดโปร่งในด้านจิตใจ และความสงบนี้เองทำให้เกิดอำนาจจิต หรือพลังจิต (กำลังภายใน) สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่างๆ ได้ นั้นอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดปัญญารู้เห็นสิ่งต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริง ช่วยขัดเกลาให้จิตสะอาดขึ้น จนถึงจิตบริสุทธิ์ได้

๒ การใช้อำนาจจิต ให้เกิดประโยชน์ต่างๆ ในทางโลก เช่น วิชาเหนียวคงใช้ทางป้องกันอันตราย หรือใช้ทางรักษาโรคก็ได้ วิชาดับพิษร้อน เช่นน้ำมันเดือด เราส่งอำนาจจิตลงไปทำให้เย็น ขณะกำลังเดือดอยู่ก็เอามือล้วงดูได้ ตักกินได้ คนอื่นมาล้วงหรือตักกินก็ได้ หรือเหล็กเผาไฟจนร้อนแดง เอามือจับได้ กอบขึ้นได้ เมื่อคนหนึ่งดับพิษร้อนแล้วคนอื่นๆ ก็จับเหล็กแดงนั้นได้ วิชาดับพิษร้อนนี้ก็ใช้กันอันตราย เช่น เวลาวิ่งฝ่าออกจากบ้านที่กำลังไฟไหม้ หรือใช้ดับพิษร้อนของคนที่ถูกน้ำร้อนลวก ถูกไฟไหม้ให้หายจากความทุกข์ทรมาน จิตเป็นเรื่องละเอียดอ่อนต้องอาศัยความรอบคอบ ความถี่ถ้วน และความตั้งใจจริงจัง การเรียน



ใช้อำนาจจิตจึงจะก้าวหน้าไปได้ดี ก้าวหน้าไปได้เร็ว แต่ขออย่าได้ท้อถอย เพราะการเรียนใช้อำนาจจิตขั้นต้น และการฝึกให้ได้สมาธิขั้นต้นนั้น เป็นเรื่องที่ทุกคนเรียนได้สำเร็จ ในวันเดียวก็เรียนรู้และทำได้เองหลายอย่าง

หลักการสอนการใช้พลังจิต

๑ สอนให้ทำสมาธิได้ถูกต้องเสียก่อน เพราะสมาธิสูงขึ้นก็เกิดพลังจิตสูงขึ้นโดยลำดับ ถึงไม่ประสงค์จะทำให้เกิดพลัง แต่ก็จะเกิดพลังขึ้นเองโดยธรรมชาติ จึงต้องสอนให้ทำสมาธิให้ถูกต้อง โดยสอนให้ตรวจผลของสมาธิได้ด้วยตนเองว่าตนมีสมาธิระดับใด และจะฝึกให้ดีขึ้นอย่างไร

๒ สอนให้ส่งพลังจิตภายนอกจากง่ายไปยาก คือสอนให้ส่งพลังจิตไปยังปูนที่นิ้วมือปล่อยพลังไปยังปูน ทำให้ปูนเปลี่ยนรสได้ ทดลองให้เป็นคงกระพันก็ได้ ต่อไปให้ส่งพลังจิตไปยังน้ำหรือน้ำมันที่กำลังเดือดซึ่งร้อนประมาณ 110 องศา ให้หมดพิษ ทุกคนเอามือล้วงลงไปในน้ำเดือดได้ ตักกินได้ ไม่มีอันตราย ขั้นต่อไปให้ส่งพลังจิตไปยังโซ่เหล็กที่เผาไฟจนแดงเอามือแตะโซ่เหล็กที่ร้อนแดงนั้นได้ เอามือกอบโซ่เหล็กที่ร้อนแดงขึ้นได้ ก่อนทดลองทุกขั้นต้องสอนให้ตรวจสอบเสียก่อนว่าหมดพิษ ไม่มีอันตรายและกล้า

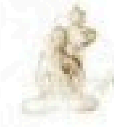


ทดลองทุกคน

๓ เมื่อแน่ใจว่าตนมีพลังจิตและสามารถส่งพลังจิตออกไปภายนอกได้จริงแล้ว จึงสอนให้ส่งพลังจิตไปรักษาโรคด้วยวิธีต่างๆ ได้ผลจริง ขั้นแรกสอนให้ใช้พลังจิตบังคับปรอทไร้โทษเข้าทางฝ่ามือเพื่อให้แล่นไปรักษาโรคในกายของคน แต่ในโอกาสนี้ต้องแสดงให้เห็นว่าอำนาจคุณพระอำนาจครูอาจารย์ อำนาจของบิดามารดานั้นสามารถอาราธนาให้มาช่วยทำให้ปรอทเข้าตัวคนไข้ได้โดยไม่ต้องใช้พลังจิตของตน ไม่ต้องภาวนาคาถาอะไร ปรอทก็วิ่งเข้าตัวคนได้ด้วยพลังคุณพระ เป็นการเกิดพลังความเชื่อที่พิสูจน์ทดลองได้ และด้วยเหตุนี้จึงใช้พลังคุณพระเป็นความเชื่อประกอบกับการใช้พลังสมาธิเป็นหลักสำคัญ ช่วยรักษาโรคต่างๆ ได้ผลดีได้ผลเร็ว

ขีดความสามารถของอำนาจจิต

ขีดความสามารถของอำนาจจิตขั้นต้น อำนาจจิตขั้นต้นจะช่วยให้มีความสามารถทั้งทางกายและทางจิตใจดีขึ้นกว่าปกติ เพิ่มความเข้มแข็งอดทนและขยันหมั่นเพียร ช่วยให้มีความจำดี มีสุขภาพดี เพิ่มความรู้ความเข้าใจในวิชาการต่างๆ ดีขึ้น ขวัญและกำลังใจดีขึ้น ในกรณีพิเศษหรือการทดสอบอำนาจจิต



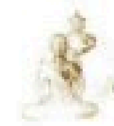
ขั้นนี้สามารถทดลองฟันหรือแทงด้วยแรงคนไม่เข้า ไม่มีอันตราย น้ำมันที่กำลังเดือด เอามือจุ่มลงไปได้ ตักกินได้โดยไม่มีอันตราย สามารถเดินลุยไปบนถ่านที่ติดไฟโดยไม่ต้องใส่รองเท้า สามารถเอามือจับโซ่ขนาดใหญ่ที่เผาไฟจนแดงได้ หรือเอามือกอบขึ้นได้ ใช้ในการรักษาโรคได้หรือช่วยส่งเสริมการรักษาอย่างอื่นให้โรคหายเร็วขึ้น ใช้ในการสะกดจิตได้ ช่วยให้มองเห็นภาพสิ่งของหรือเหตุการณ์ในปัจจุบันและอนาคตอันใกล้ได้ แต่ก็เป็นภาพเงาๆ ยังไม่ชัดเจนเหมือนสมาธิขั้นกลาง จึงมีส่วนผิดบ้างถูกบ้าง

ขีดความสามารถของจิตขั้นกลาง อำนาจจิตขั้นกลางสามารถเพิ่มพูนความเข้มแข็ง ความอดทนและความขยันหมั่นเพียร ช่วยให้เกิดขวัญและกำลังใจ ช่วยให้มีความจำและความรู้ความเข้าใจได้ดีกว่าอำนาจจิตขั้นต้น ส่วนในกรณีอื่นๆ ก็มีขีดความสามารถสูงกว่าอำนาจจิตขั้นต้น ตัวอย่างเช่น ในการทดลองฟันหรือแทงแรงๆ อำนาจจิตขั้นต้นยังปรากฏผลว่ามีอาการบวมแดง และมีอาการเจ็บช้ำได้ บางทีก็มีเลือดซึมออกมาบ้าง แต่อำนาจจิตขั้นกลางจะไม่มีอาการเจ็บไม่ช้ำบวม มองเห็นวัตถุในที่กำบังระยะไกลหรือเห็นเหตุการณ์ปัจจุบันและอนาคตอันใกล้ชัดเจนและถูกต้อง มีส่วนจะผิดพลาดน้อยมาก ในด้านความจำก็สามารถจำได้มากใน



ระยะเวลาอันสั้น สามารถรับส่งข่าวสารด้วยกระแสจิตได้ (ถามและตอบกันได้ทางจิต) สะเดาะกุญแจให้หลุดได้ สามารถรักษาโรคได้ผลดีกว่าอำนาจจิตขั้นต้น สามารถเปลี่ยนธาตุหรือวัตถุอย่างหนึ่งเป็นอีกอย่างหนึ่งได้ และทำให้เป็นตัวสัตว์ที่มีชีวิตและวิญญาณได้ เช่นการทำใบไม้ให้เป็นแมลงภู่หรือเป็นนก และทำให้ข้าวสารเป็นกุ้ง ความสามารถดังกล่าวมานี้ อาจารย์ในประเทศไทยได้แสดงต่อหน้าที่ประชุมหลายครั้งมาแล้ว ในปัจจุบันก็มีทำได้หลายท่าน

ขีดความสามารถของอำนาจจิตขั้นสูง อำนาจจิตขั้นสูงย่อมใช้ประโยชน์ต่างๆ ได้เหมือนอำนาจจิตขั้นต้นและขั้นกลาง แต่มีขีดความสามารถสูงกว่า เช่น ทำได้ดี ทำได้เร็ว ถูกต้องแม่นยำกว่า และนอกนั้นยังมีขีดความสามารถนอกเหนือไปจากอำนาจจิตขั้นต้น และขั้นกลางอีกมากมายหลายอย่าง ตัวอย่างเช่น การแสดงอำนาจจิตตลอดจนหลักการและวิธีการที่จะใช้อำนาจจิตขั้นสูงมีอยู่ในพระไตรปิฎกหลายแห่ง จะขอยกมาเพียงบางแห่ง เช่น น้อมจิตไปเพื่ออิทธิวิธีหลายประการคือ คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ ทำให้หายไปก็ได้ (หายตัว) หรือทำให้วัตถุอื่นหายไป เดินทะลุฝ่ากำแพงหรือภูเขาไปได้ น้อมจิตให้เกิด ทิพยโสต ได้ยินเสียงทิพย์กับเสียงมนุษย์ใกล้ไกลได้ เจโตปริยญาณกำหนดรู้ใจผู้อื่นได้



ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติก่อนได้เป็นอันมาก ผุดขึ้นดำลงแม้นในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำเหมือนเดินบนดินก็ได้ เหาะไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ น้อมใจทำกองไม้ให้เป็นดินได้ หรือให้เป็นน้ำได้ เป็นลมก็ได้ ทำให้เห็นได้และอำนาจจิตขั้นสูงแม้ถูกเผาทั้งเป็นก็ไม่มีอันตราย โจรไล่ฟันก็ไมได้ สัตว์ร้ายก็ไม่กล้าทำอันตราย จิตขั้นสูงสุดก็อาจสำเร็จวิชา ๓ อภิญญา ๖ หรือวิชชา ๘ ประการ

หลักสำคัญในการฝึกจิต ๗ ประการ

การฝึกจิต หมายถึง การฝึกสมาธิ วิปัสสนา และการฝึกข่มจิตใจให้เป็นปกติ ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่หวั่นไหว หรือกระเทือนใจไปเพราะมีเหตุการณ์ มีเรื่องราวต่างๆ มากระทบ มีอารมณ์หรือสิ่งยั่วยวนรูปเสียงใดๆ มากระทบตาหู หรือมีความเจ็บปวด ความเหนื่อยยากมาปรากฏ จิตก็ทรงตัวเป็นปกติสุขอยู่ได้ การทำให้จิตทรงตัวเป็นปกติสุขอยู่ได้ตลอดเวลา ไม่มีอะไรทำให้ไหวเคลื่อนเปลี่ยนแปลงได้ เป็นผลสูงสุดในการฝึกจิต ขั้นแรกๆ ก็ฝึกให้จิตเปลี่ยนแปลงได้น้อยลงตามลำดับ เมื่อเปลี่ยนเป็นโกรธ เป็นรักเป็นหลง เป็นเกลียดชัง ก็แก้ให้กลับมาสู่สภาพปกติสุขให้ได้เร็วขึ้นเสียก่อน การฝึกจิตเป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาสอนให้จิตใจดีสงบ



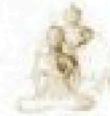
สุข มิได้มีส่วนทำให้จิตใจวิปริตวิปลาสไปเลย ที่มีบางคนฝึกจิตแล้วเกิดโรคประสาทหรือเสียสติก็เพราะประสาทเครียด เนื่องจากขาดหลักสำคัญในการฝึกจิตนั่นเอง การให้โทษดังกล่าว ถ้ามีหลักในการฝึกก็มีแต่จะให้คุณประโยชน์เท่านั้น

หลักสำคัญในการฝึกจิต ได้รวบรวมจากพระอาจารย์ในดงใหญ่ผู้มีสมาธิสูง สรุปได้ ๗ ข้อ ดังนี้

๑. ท่านั่งวางมือวางเท้าที่ถูกต้องจะช่วยป้องกันอาการชาหรือเป็นเหน็บ การหายใจที่ถูกต้อง ลมเดินสม่ำเสมอต่อเนื่องดีไม่หยุดชะงัก เป็นหลักสำคัญช่วยให้สมาธิสูงขึ้นดีขึ้น

๒. การนั่งสมาธิตามแบบนั้น ถ้าจิตสงบบ้าง ฟุ้งซ่านไปบ้าง จิตทรงตัวให้รู้สึกสบายปลอดโปร่งได้เพียงสั้นๆ นั่นคือ ควบคุมจิตให้สงบสุขอยู่ได้ไม่นาน สลับกับความคิดนอกเรื่องไปต่างๆ ดังนี้ให้ฝึกจิตไม่เกิน ๑ ชั่วโมงก็พักเสีย การทนฝึกเกิน ๑ ชั่วโมงไปจะได้ประโยชน์น้อยและมีโทษเจือปนมาก ถ้าจิตสงบสุขดีต่อเนื่องได้นานจึงฝึกเกิน ๑ ชั่วโมง และไม่ควรเลิกฝึกจนกว่าจะเข้าใจชำนาญในการเข้าออกจากสมาธิที่ดีนั้น

๓. เมื่อนั่งสมาธิไปครั้งหนึ่ง เสร็จแล้วจะต้องพักไม่น้อยกว่า ๓ ชั่วโมง จึงจะเริ่มฝึกครั้งที่สองได้ และวันหนึ่งในรอบ ๒๔ ชั่วโมง ไม่ควรฝึกเกิน ๓ ครั้ง ถ้ามีเวลาว่างหรือในระยะที่พักการนั่งสมาธิ

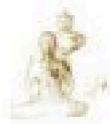


นั้น ควรกำหนดและพิจารณาทางวิปัสสนาตามที่กล่าวในข้อ ๗

๔. การฝึกสมาธิควรนั่งสมาธิติดต่อกันทุกวัน แม้จะฝึกเพียงวันละ ๑ ครั้ง เป็นเวลา ๒๐ หรือ ๓๐ นาที ฝึกทุกวันจะได้ผลดีกว่าฝึกวันละหลายครั้งหรือฝึกครั้งหนึ่งนานๆ แต่ฝึกติดต่อไปบ้าง หยุดฝึกบ้าง เป็นบางวันหรือหลายวัน เพราะการทำๆ หยุดๆ ก็คือความประมาทนั่นเอง และยังเป็นการขาดสัจจะความจริงจังเด็ดเดี่ยวอีกด้วย

๕. ฝึกในสถานที่เหมาะและเวลาที่เหมาะ จะได้ผลเร็วกว่าการฝึกในสถานที่หรือเวลาที่ไม่เหมาะ สถานที่เหมาะคือมีความสงบ ไม่มีห่วงกังวลว่าจะมีคนหรือมีอะไรมารบกวน เวลาที่เหมาะสมคือระหว่างจิตใจปลอดโปร่ง ร่างกายสดชื่น ไม่เหนื่อยอ่อน มีหลายอาจารย์ที่ฝึกได้ผลดี ได้ผลเร็ว ด้วยการฝึกสมาธิตอนตี ๓ ทุกวันไม่ให้ขาด เพราะเป็นเวลาที่ท้องว่าง ร่างกายได้พักผ่อนพอควรแล้ว และความเงียบสงบก็นับว่าดี จึงทำให้ฝึกได้ผลก้าวหน้าเร็ว

๖. เมื่อจิตผ่านความสงบสุขเพลินจนเผลอตัว ลืมกายมารู้สึกมีแต่จิตลอยนิ่งอยู่โดดเดี่ยว ไม่มีกาย ไม่ได้ยินอะไร ไม่มีทุกสิ่งในโลก เป็นระดับสมาธิขั้นกลาง (อุปจารสมาธิ) ขั้นนี้พยายามดำรงสมาธิไว้ให้นานที่สุด เมื่อสมาธิถอยก็เข้ามาสู่สมาธิอีก ซ้ำซากจนชำนาญในการเข้าออก บางทีต้องทำติดต่อกันตลอดคืน หรือ



๒ วันเต็ม ห้ามหยุดพักก่อนที่จะชำนาญในการเข้าออก ถ้ารีบพักก่อนจะทำให้นั่งสมาธิถึงสมาธิขั้นกลางได้ยาก เท่าที่พบเห็นมา ผู้หยุดพักผ่อนก่อนได้ความชำนาญ สมาธิจะถอยหลัง ทำถึงขั้นนั้นไม่ได้อีก เป็นเวลา ๑๐ ปี ๓๐ ปีก็มีหลายราย

๗. การกำหนดหรือพิจารณาทางวิปัสสนา ที่จริงจากฝึกวิปัสสนาก็ปฏิบัติไปพร้อมๆ กับสมถะ หรือสมาธินั่นเอง พูดให้เข้าใจง่ายก็คือ การเอาจิตจดจ่อแนบแน่นอยู่ที่ลมหายใจ เป็นสมถะ การรับรู้หรือพิจารณาว่าลมหายใจสบาย ลมหายใจเบาหนัก หรือเย็นร้อน สั้นยาว เป็นวิปัสสนา ถ้าจะกำหนดพิจารณาในยามว่างหรือในระยะที่ไม่ได้นั่งสมาธิก็ทำไปอย่างเพลามือ สบายๆ ไม่เข้มงวดเอาจริงเอาจังเหมือนเวลานั่งสมาธิ เพื่อเป็นการหย่อนคลายอารมณ์ไปพร้อมๆ กัน กับการงานอื่นๆ หรือเดินจงกรม เป็นการออกกำลังกายไปในตัวธัมมะที่พิจารณาได้เสมอเป็นเนืองนิตย์คือ อารักขกัมมัฏฐาน ๕ ได้แก่ ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) ๑ แผ่เมตตา ๑ พิจารณาอสุภะ ๑ และนึกถึงความตายอันจะมีแก่ตน ๑ หลักการพิจารณาคือพิจารณาจนเกิดภาพทางใจขึ้น ซึ่งเรียกว่า นิมิต เช่น นิมิตของอสุภะ อาจเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งที่เกิดเป็นการภาพทางใจ ทำให้เกิดการยับยั้ง ไม่หลงชอบหลงรัก หยุดการฟุ้งซ่านทางกามได้ทันที จึงควรฝึกให้นิมิตดังกล่าวเกิดขึ้นได้



เร็ว การคิดสรุปเดี๋ยวเดียวแต่เกิดผลดีทางสมาธิทันทีนี้ เป็นสิ่งสำคัญในการฝึกจิต อารักขกัมมัฏฐานทั้ง ๔ ข้อ ก็เลือกพิจารณาเพียงข้อใดข้อหนึ่งที่เหมาะในการแก้ไขจิตของตนในระยะนั้น

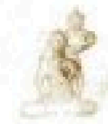
ในการฝึกแบบต่อเนื่องให้ได้ผลเร็ว มีท่านอาจารย์หลายสำนักได้ภาวนา พุทโธไว้ในใจตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำงาน จะพูด จะคุยกัน หรือเวลายืนเดินนั่งนอนก็ภาวนาได้เรื่อยไป เมื่อชำนาญและทำได้ดีมีสติกำกับอยู่ ก็จะมีสติรู้ พุทโธไปเอง โดยไม่ตั้งใจภาวนาและรู้ลมที่หายใจเข้าออกไปด้วย นี่คือจิตเป็นสมาธินั่นเอง ผู้มีสติรู้เป็นสมาธิดังนี้ จะทำอะไรก็ได้ผลดีกว่าจิตธรรมดามาก

การมีครูที่ดีคือผู้รู้ดีทำได้ และรู้วิธีสอนให้คนเข้าใจได้ทำตามได้ เป็นหลักสำคัญยิ่ง การฝึกตามลำพังควรสร้างความมั่นคงทางใจด้วยการยกครูรับคำสอนจากครูที่ดี และมีคำภาวนาหรือชักยันต์ป้องกันภูตผีและอันตรายด้วย การเชื่อมั่นว่าอำนาจจิตอำนาจคุณพระคุ้มครองได้จริงก็ควรทดลองใช้อำนาจจิตดูให้เห็นจริงจังเสียก่อน

น ตํ มาตา ปิตา กยิรา
อญฺเญ วาปิจ ญาตกา
สมฺมาปณิหิตํ จิตฺตํ
เสยฺยโส นํ ตโต กเร . . . ฯ ๔๓ ฯ

มารดาก็ทำให้ไม่ได้ บิดาก็ทำให้ไม่ได้
ญาติพี่น้องก็ทำให้ไม่ได้ แต่จิตที่ฝึกฝนไว้ชอบ
ย่อมทำสิ่งนั้นได้ และทำได้อย่างประเสริฐด้วย

What neither mother, nor father,
Nor any other relative can do,
A well-directed mind does
And thereby elevates one.

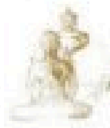


วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนาให้ได้ผลดี ได้ผลเร็ว

การฝึกจิตตามคำสอนตามแนวทางของพระอาจารย์ในดงลึก จะทดลองหรือพิสูจน์ได้ตามหลักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ และตรงกับพระไตรปิฎกครบถ้วน โดยนำเอาคำสอนที่เกี่ยวข้องส่งเสริมกันมาปฏิบัติร่วมกัน เพราะคำสอนที่จะให้ได้ผลดีโดยลำดับจากต่ำไปสูงสุดถึงนิพพานได้แท้จริงนั้นมีธรรม ๓๗ ประการ เรียกว่า "โพธิปักขิยธรรม" ซึ่งมี ๗ หมวด เช่น อิทธิบาท ๔ (คุณธรรมช่วยให้สำเร็จความประสงค์ ๔ อย่าง) พละ ๕ (ธรรมเป็นกำลัง ๕) โพชฌงค์ ๗ (ธรรมเครื่องตรัสรู้) ล้วนนำมาประกอบกันให้ถึงนิพพาน จะได้กล่าวให้เข้าใจง่าย ฝึกได้ผลเร็ว ดังต่อไปนี้

"สมาธิ คือการตั้งจิตมั่นใจอารมณ์เดียว" จึงต้องหาจุดตั้งจิตที่แน่นอนเพื่อตั้งจิตให้มั่น

จากพระไตรปิฎก กล่าวว่า "ความสุขสบายเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ" **จึงต้องหาลมสบาย** คือเลือกเฟ้นหาลมหายใจที่สบายที่สุดของตนตรงตาม **ธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์** คือให้วิจัยธรรมเลือกเฟ้นธรรมนั้นเอง ในการฝึก**อานาปานสติ** ก็หมายถึงให้เลือกเฟ้นลมหายใจ เลือกเอาลมหายใจที่สบายที่สุดมาหายใจให้ต่อเนื่องไป เพราะความสุขสบายเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ เหตุใกล้



คือเหตุโดยตรง ไม่ต้องมีเหตุอื่นต่อเนื่องไป เช่น ข้าวสุกมีข้าวสาร เป็นเหตุใกล้ แต่ต้นข้าว ข้าวเปลือกเป็นเหตุไกลให้เกิดข้าวสุก ไม่ใช่เหตุใกล้

ธรรมประกอบกับอานาปานสติ พระอาจารย์ผู้มีสมาธิสูงสอนว่า การฝึกอานาปานสติ ต้องมีธรรมอื่นมาประกอบเพื่อให้เกิดสมาธิง่ายและให้เหมาะกับคนทุกจริต นั่นคือทำให้ทุกคนฝึกแล้วจะเกิดสมาธิดีและก้าวหน้าเร็ว ธรรมที่ประกอบกับอานาปานสติคือเมตตา และอสุภะ เจริญเมตตาให้มาก ก่อนและหลังการนั่งสมาธิทำให้ลดละ**โทสะ** ซึ่งเป็นกิเลส การเจริญ **อสุภะ**ให้มาก ทำให้ลดราคะ โลภะลงได้ เมื่อโทสะและราคะอันเป็นกิเลสลดลง สมาธิก็ดีขึ้น เมื่อสมาธิดีขึ้นก้าวหน้าขึ้น ก็ทำให้เกิดปัญญาดีขึ้น ตรงตามคำสอนในพระไตรปิฎกว่า **"สมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา"** ปัญญาเป็นความรู้ความฉลาด ช่วยลดละ**โมหะ** ความไม่รู้ความจริง เมื่อละราคะ โทสะ และโมหะได้มากขึ้น ก็ทำให้สมาธิก้าวหน้าดีขึ้นโดยลำดับ เพราะกิเลสตัณหาลดลง

ถ้าตั้งใจเจาะจงอยากจะฝึกวิปัสสนาอย่างเดียวหรือเจาะจงจะฝึกสมาธิหรือสมถะอย่างเดียว ก็กลายเป็นความอยาก เป็นตัณหา เป็นกิเลส ทำให้สมาธิและวิปัสสนาไม่มีความก้าวหน้า เพราะไม่ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า "ภิกษุทั้งหลายย่อม



ฝึกสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยอาการ ๑๖..." หลักฐานนี้มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกเล่ม ๕๑ หน้า ๔๗๒ (พระไตรปิฎก ชุด ๘๐ เล่ม) **จิตที่สงบคือสมาธิ หรือสมถะ จิตที่รู้ที่พิจารณาเป็นวิปัสสนา เมื่อสมาธิไม่ก้าวหน้าก็เจริญวิปัสสนา** คือพิจารณาอสุภะเพื่อตัดความฟุ้งซ่านซึ่งทำให้จิตสงบเป็นสมาธิดีขึ้น ครั้นเจริญสมาธิต่อไปไม่ก้าวหน้าอีกก็กลับมาพิจารณาใหม่อีกจนการพิจารณาอสุภพไม่ลึกซึ้งต่อไป ก็หันมาทำสมาธิสลับกันไปดังนี้ สมาธิวิปัสสนาจึงก้าวหน้าไปโดยลำดับ ต่อไปการฝึกจะโน้มเอียงไปทางใด จะหนักไปทางใด แล้วแต่บุญกรรมที่สะสมมา ถ้าโน้มเอียงไปทางสมาธิมากก็ก้าวหน้าไปทางฌาน ทางเจโตวิมุติ ถ้าโน้มเอียงไปทางวิปัสสนามากก็ก้าวหน้าไปทางปัญญาวิมุติ

การหายใจถูกต้องจึงทำให้จิตเป็นสมาธิง่าย ครูจึงควรตรวจเป็นรายบุคคลว่าการหายใจถูกหรือผิด ถ้าผิด ผิดตรงไหน แก้อย่างไร จึงจะทำให้ฝึกได้ผลเร็ว

การเริ่มฝึกสมาธิครั้งแรก ให้หา "ที่ตั้งจิต" เสียก่อน โดยหายใจแรงๆ หลายครั้ง สังเกตดูว่าลมหายใจกระทบที่ใดมาก หรือที่ซึ่งมีความไวในการรู้สึกว่าลมมากระทบได้ดีกว่าที่อื่น ในการฝึกสมาธิให้ใช้ตรงที่กระทบได้ดีนี้เป็น **"ที่ตั้งจิต"** คือรวบรวมสติมารับรู้ลมหายใจตรงที่ตั้งจิตนั้น คนที่จมูกงุ้มมากจะรู้สึกว่า



ลมหายใจไปกระทบได้ดี กระทบได้ไวที่ปลายจมูก ก็ให้ใช้ปลายจมูกเป็นที่ตั้งจิต คนที่ริมฝีปากเชิดมาก็จะรู้สึกว่าลมกระทบได้ดีกระทบได้ไวที่ริมฝีปาก ก็ให้ใช้ริมฝีปากเป็นที่ตั้งจิต คนทั่วๆ ไปจะรู้สึกไวตรงรู้จมูกทั้งสองไปพบกัน นั่นคือตรงรูดั้งจมูก คนทั่วๆ ไปจึงใช้ตรงรูดั้งจมูกเป็นที่ตั้งจิต คือเป็นที่รวมสติคอยรู้ลมหายใจ แล้วเริ่มฝึกสมาธิโดยวิธีหายใจสม่ำเสมอให้ถูกต้อง วิธีฝึกที่ง่ายใช้วิธีอัดเทป ให้ภาวนาและหายใจตามเทป ตามที่อธิบายในหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจ

การหายใจที่ถูกต้องนั่นคือ หายใจเบา – ยาว – สม่ำเสมอต่อเนื่องกันไป เมื่อหายใจเข้าสุดให้หยุดได้นิดหนึ่ง ถ้าหยุดนานในตอนปลายลมเข้าและออกจะทำให้อึดอัดไม่ปลอดโปร่ง ทำให้มึนศีรษะเวียนศีรษะ จัดลมหายใจเข้ากับลมหายใจออกให้มีความยาวเท่าๆ กัน คือสั้นหรือยาวกว่ากันไม่มาก การหายใจจะให้เบาเพียงใด ยาวเพียงใด ผู้ฝึกจะต้องทดลองหายใจเบาขึ้นบ้าง ยาวขึ้นบ้าง หายใจสั้นลงบ้าง หายใจหนักขึ้นบ้าง ตั้งใจสังเกตว่า **หายใจในลักษณะไหนสบายที่สุด เหมาะที่สุด ก็ให้หายใจในลักษณะนั้นเรื่อยไป** จำการหายใจที่สบายที่เหมาะนี้ให้แม่นยำ ซึ่งถือว่า **เป็นการหายใจที่ถูกต้อง** ในการฝึกครั้งต่อไปก็ใช้วิธีหายใจตามที่ถูกต้องนี้ โดยไม่ต้องทดลองเหมือนครั้งแรกอีก เพียงแต่จัดเล็ก



น้อยให้มีความสบายปลอดโปร่ง แล้วหายใจลักษณะที่ถูกที่ดีนี้ต่อเนื่องไป

ต่อไปก็ **พยายามรักษาการหายใจที่ถูกที่สบายนี้ไว้ตลอดไป** ซึ่งจะทำให้สบายและเพลินไม่คิดเรื่องอื่น หรือลืมเรื่องอื่น เพราะความสบายความเพลินเป็นเหตุ ต่อไปจิตซึ่งเป็นธรรมชาติรู้จะจัดให้การหายใจแผ่วเบาและยาวขึ้นพอเหมาะทำให้สบายมากขึ้น ผู้ฝึกมีหน้าที่สำคัญคือ **ผ่อนตามคล้อยตามธรรมชาตินี้ สมาธิก็จะดีขึ้นตามลำดับ** อย่าฝืนและอย่าตั้งใจเปลี่ยนแปลงลมหายใจเอาเอง เพราะการฝืนและการตั้งใจจัดลมที่สบายอยู่แล้วเอาเองอีกเป็นการผิด เป็นการยากที่จะให้ได้ผลดีเร็วขึ้น จึงเป็นกิเลสตัณหาทำให้สมาธิถอย จิตจะไม่สงบ เมื่อจิตถอยจากสมาธิหรือจิตไปคิดเรื่องอื่น ก็จำเป็นต้องจัดให้การหายใจถูกต้องใหม่ดังนี้เรื่อยไป

จิตไม่มีตัวตนจึงบังคับได้ยาก แต่จิตมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับลมหายใจ ลมหายใจทิ้งกายไปจิตก็หนีไปด้วย จิตโกรธจิตหยาบลมหายใจก็หยาบด้วย หายใจแรงจิตสบายเยือกเย็นลงก็ทำให้ลมละเอียดสบาย ลมหายใจสบาย จิตก็สงบสบาย จิตโกรธโบราณจึงพูดว่าลมเสีย ดังนั้นการพยายามบังคับจิตให้สงบ ให้นิ่ง จึงไม่ได้ผล ทำได้ยากจึงต้องหันมาแต่ง หันมาปรับลมหายใจเลือกลมที่



สบาย ได้ลมสบายก็รักษาลมสบายไว้ จิตก็จะสบายสงบได้ง่าย

การหายใจที่ไม่ถูกต้องตามที่ตรวจพบมา ส่วนมากจะผิดตอนหายใจออก คือหายใจออกมาหน่อยก็หยุดชะงักนิดหนึ่ง นิดเดียว จึงทำให้ไม่รู้ว่ามีการหายใจหยุดชะงัก ที่ถูก ลมหายใจต้องเดินต่อเนื่องไปไม่มีการหยุดชะงัก และมักจะผิดตรงปลายลมเข้าปลายลมออก ผิดที่หยุดนาน ที่ถูกหยุดได้นิดเดียว วิธีตรวจว่าลมหายใจหยุดชะงักหรือหยุดนานดังกล่าว ใช้วิธีดูเงาคอเสื้อ หรือดูที่ท้องที่หน้าอก ถ้ามีการเคลื่อนไหวต่อเนื่องไม่หยุดชะงัก หรือตอนปลายลมก็หยุดเดี๋ยวเดียว ก็นับว่าถูก ถ้าจะตรวจด้วยตนเองก็ใช้วิธีดูเงาที่กระจก

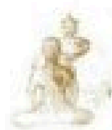
ทำความเข้าใจให้แน่นอนว่าการฝึกสมาธิวิปัสสนานั้นเป็นบุญ เป็นการทำความดี ผลย่อมดีแน่นอน ไม่เร่งรีบให้ดีเร็วๆ รักษาความสบายไว้เป็นหลักสำคัญ**ปล่อยวางลืมเรื่องอื่นทั้งหมด**

มีอีกวิธีหนึ่งที่ง่ายในการเริ่มฝึก คือ อัดเทปมีเสียงภาวนาว่า **"พุท–โธ"** ให้มีจังหวะหายใจเข้านาทีละ ๑๒ ครั้ง ประมาณ ๔ นาที แล้วอัดจังหวะหายใจออกนาทีละ ๑๑ ครั้ง (นับเฉพาะหายใจเข้า) แล้วอัดจังหวะหายใจเข้านาทีละ ๑๐ ครั้ง นาทีละ ๗ ครั้ง อีกจังหวะละ ๔ นาที ให้ผู้รับการฝึกทำสมาธิโดยหายใจตามเทป พร้อมกับภาวนา พุท–โธ ไปตามเทป ตั้งใจสังเกตว่าจังหวะใดที่เหมาะกับ



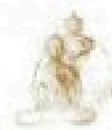
ตน คือมีความสบายปลอดโปร่งมากที่สุด ก็ให้ทำสมาธิในจังหวะนั้นเรื่อยไป เมื่อจับการหายใจที่ดีนี้ได้แม่นยำก็ไม่ต้องใช้เทป เมื่อลมและจิตละเอียดได้ส่วนกัน (อาจารย์ในดงใช้คำว่า **"จิตกับลมสมส่วนกัน"**) ลมหายใจจะแผ่วเบาลง ต่อไปก็ผ่อนตามที่จิตจะจัดให้ดีขึ้นต่อไป

ข้อน่าสังเกตทั้งการฝึกสมาธิและวิปัสสนา จำเป็นต้องนำเอาธรรมหมวดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกันมาร่วมขยายความให้แจ่มแจ้ง เพราะธรรมแต่ละหมวดกล่าวไว้เพียงสั้นๆ เนื่องด้วยมีรายละเอียดกล่าวไว้ในหมวดอื่นแล้ว ตัวอย่างเช่น ใน "มหาสติปัฏฐานสูตร" ขั้นที่ ๑ (จตุกะที่ ๑) ให้ทำการกำหนดลมหายใจ (คืออานาปานสติ) **มีประเด็นสำคัญ** ๔ ข้อคือ ๑. ลมเข้ายาวก็รู้ ลมหายใจออกยาวก็ให้รู้ชัด หายใจเข้าสั้นหายใจออกสั้นก็ให้รู้ชัด ๒. ตั้งสติรู้อยู่เฉพาะลมหายใจ ๓. ระงับลมหายใจให้น้อยลง เบาลงจนถึงที่สุด (ระงับกายสังขาร) ๔. เห็นการเกิดดับของตัวชีวิต (เซลล์) ในกาย ดังรายละเอียดที่จะกล่าวต่อไป ถ้าเราหายใจไปตามธรรมดาเรื่อยๆ คอยรู้ว่าสั้นหรือยาวก็ไม่เกิดสมาธิแน่ ต้องใช้ความรู้จากธรรมข้ออื่นคือการเลือกเฟ้นลมที่สบาย (ธรรมวิจัยสัมโพชฌงค์) และหาที่ตั้งจิตที่เหมาะเสียก่อนตามที่กล่าวข้างต้น ในเรื่องการระงับลมหายใจนั้นก็คือ รักษาลมสบายไว้ได้ก็จะเกิดความสบายมากขึ้น

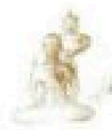


จนเกิด "ปีติ" คือความอิ่มกาย อิ่มใจ ลมหายใจก็จะแผ่วเบาจนไม่รู้สึกว่าหายใจ (ตามที่อธิบายมา อาศัยหลักในพระไตรปิฎก และคำสอนของพระอาจารย์ในดงลึก ประกอบกับประสบการณ์ที่ฝึกและสอนศิษย์มานานกว่า ๓๐ ปี) การฝึกที่ดีคือทำขั้นที่หนึ่งให้ได้ดีแล้วจึงฝึกในขั้นต่อๆ ไป ไม่ควรโลภมากจะเอาผลเร็วๆ ส่วนมากชอบฝึกข้ามขั้นไขว้เขวกันเลยไม่ได้ผล เมื่อจะยึดถือ **มหาสติปัฏฐานสูตร** เป็นหลักก็ต้องฝึกตามลำดับตามประเด็นสำคัญทั้ง ๔ ขั้นจนถึงเห็นการเกิด และการดับทั้งภายในและภายนอกกายเสียก่อน จึงจะพิจารณานามคือ เวทนา จิตและธรรมการพิจารณาจึงจะได้ผลดี ได้ผลเร็ว เมื่อฝึกข้ามขั้นเป็นการปฏิบัติไม่ตรงกับคำสอนของพระพุทธองค์

เมื่อสมาธิสูงขึ้น ลมหายใจจะเบาจะยาวขึ้น แต่ความสบายความสุขก็มากขึ้น นั่นคือการหายใจจะน้อยครั้งลงในหนึ่งนาที คนธรรมดาหายใจเข้านาทีหนึ่งประมาณ ๒๐ ครั้ง ให้ลองนับการหายใจคนที่หลับ แม้กำลังหลับสนิทมีเสียงกรนก็หายใจเข้าประมาณนาทีละ ๒๐ ครั้ง เท่ากับคนที่ตื่นและนั่งอยู่ แต่พอให้ตั้งใจทำสมาธิ การหายใจเข้าจะลดลง เกือบทุกคนหายใจเข้านาทีละ ๑๒ ครั้ง แต่มีความสบายเพราะจิตเป็นสมาธิ เมื่อทำสมาธิให้ดีขึ้น การหายใจจะเบาและยาวขึ้น แต่สบายมากขึ้น คอยนับการ



หายใจเข้าว่ากี่ครั้ง โดยการดูความกระเพื่อมของหน้าอก แต่เมื่อสมาธิก้าวหน้าดีขึ้นอีกการหายใจเข้าเหลือเพียงนาทีละ ๕ ครั้ง เราจะสังเกตดูไม่เห็นความกระเพื่อม ต้องเอาสำลีเล็กๆ มาจ่อที่จมูกจะเห็นสำลีไหวเข้าเมื่อหายใจเข้า เมื่อสมาธิก้าวหน้าดีขึ้นอีก การหายใจเข้าก็ลดลง จนเหลือหายใจเข้าเพียงนาทีละ ๒ ครั้ง ก็นับว่าได้สมาธิถึงขั้นกลางหรืออุปจาระสมาธิ จิตจะแยกออกจากกายจำทำให้รู้สึกว่าไม่มีกาย มีแต่จิตที่มีสติรู้ตัวอยู่ หูจึงไม่ได้ยินเสียงรอบๆ ตัว หรือเรียกว่า**หูดับ** สมาธิขั้นกลางจะละเอียดประณีตขึ้นจนจวนจะเข้าฌาน (สมาธิขั้นสูง) จะพบแสง **"โอภาส"** เป็นแสงกว้างใหญ่มากปิดบังโลกทั้งโลก กายของเราเองก็ถูกปิดบังหมด แต่ยังรู้ชัดว่ามีแต่จิตนิ่งอยู่ท่ามกลางแสงโอภาส มีความสุขมาก เพราะนิวรณ์ ๕ เกือบหมดสิ้นแล้ว ใจนึกสงสัยมากเพราะไม่เห็นมีกาย คิดเอาว่าน่าจะเป็นพระอริยะ ขั้นพระโสดาหรือพระอรหันต์ คนจำนวนมากได้ขั้นนี้แล้วจะหลงผิดเข้าใจผิด เลยทำตัวปฏิบัติตัวผิดไปจากเดิม กินข้าวคนเดียวไม่ยอมให้ผู้อื่นกินด้วย ขั้นนี้ต้องระวังมาก ได้เคยสอบถามพระอาจารย์ในดงท่านตอบว่า นั่นคือแสงโอภาส เมื่อสมาธิดีขึ้นอีกก็ทิ้งแสงโอภาสแล้วก็เข้าสู่ "ฌาน" แสงโอภาสจะไม่เหมือนแสงใดๆ ในโลก ฌานที่ได้นี้ นิวรณ์ ๕ หมดแล้ว แต่ยังเป็นฌานโลกีย์ รักษาไว้ไม่ดีก็เสื่อมได้



ขอให้ฟังเหตุผลว่า**จิตสามารถจัดให้มีสมาธิดีขึ้นได้อย่างไร?** เรามีร่างกายคือรูป และมีจิตใจคือนาม กายของเราที่ต้องทำงานอย่างมีระเบียบให้กายดำรงอยู่ได้ เช่น หัวใจต้องเต้นประมาณนาทีละ ๗๒ ครั้ง ถ้าเต้นมากเกินไปเช่นนาทีละ ๑๑๐ ครั้งก็เป็นไข้ เต้นต่ำกว่า ๔๐ ครั้งก็เป็นลม ปอดก็ช่วยให้หายใจนาทีหนึ่งประมาณ ๒๐ ครั้ง ตับมีหน้าที่ทำน้ำย่อยส่งไปย่อยอาหาร การทำงานของอวัยวะต่างๆ ตั้งแต่กินอาหารย่อยแปลงให้เป็นเลือดเลี้ยงร่างกายและขับถ่ายของเสียออกจากกายนั้น ก็คือการควบคุมการทำงานภายในกายของจิต จิตหวังดีต่อกาย จิตไม่มีตัวตนแต่เป็นธรรมชาติรู้ จึงรู้ควบคุมกายให้เป็นปกติสุข แต่ตัวกายนั้นต้องการเครื่องแต่งกาย ต้องการอาหารที่อยู่เครื่องนุ่มห่ม วิทยุ ทีวี รถยนต์ ฯ จิตก็ทำหน้าที่ช่วยคิดช่วยหา แม้การหาความสุขทางโลกทางธรรม จิตก็ช่วยทำหน้าที่ช่วยคิดช่วยหา ในการฝึกสมาธิเพื่อความสุขทางธรรมก็ช่วยเหลือเพื่อให้สมประสงค์ โดยช่วยให้มีการหายใจเบาลงแต่สบายมากขึ้น หายใจน้อยครั้งลงแต่สบายมากขึ้นหรือนั่นคือมีความสุขทางธรรมมากขึ้น เราต้องคล้อยตามจิตทำตามจิต หรืออนุโลมตามจิต ไม่ใช่จัดเอาเองเพราะจะเป็นตัณหาความอยากหรือความโลภ เมื่อคล้อยตามจิตก็จะมีการหายใจเบาลงน้อยครั้งลง แต่มีความสบายมากขึ้น ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนว่าวที่ติดลมแล้ว คือจิตสงบสบาย เมื่อมีลมพัดแรงขึ้นก็หย่อนเชือก



ว่าวตามลมคล้อยตามลม ว่าวก็ขึ้นสูงขึ้นคล้ายกับสมาธิ หรือความสบายความสุขจะดีขึ้นตามการจัดการช่วยเหลือของจิต

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๑ ทำให้เป็นผู้มีศีล-สมาธิ-ปัญญา ตั้งแต่ระดับต้น จนถึงสูดสุดได้วิชชา ๓,วิชชา ๘ และอภิญญา ๖ เช่น แสดงฤทธิ์ได้ ระลึกชาติได้ ตาทิพย์ รู้ใจผู้อื่น

๒ ทำให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เป็นผู้มีความสุขมีความสบาย จิตใจแจ่มใส และมีอารมณ์ดีอยู่เสมอ แม้เกิดเก็บปวดทรมานหรือใกล้จะตายก็สามารถใช้สมาธิถอดจิตออกจากกาย ผละหนีจากกายได้เป็นการหนีความเจ็บปวดและความตายได้

๓ ทำให้เป็นผู้มีใจหนักแน่น อดทน และเข้มแข็ง รอบคอย เมื่อมีสัมมาสมาธิและปัญญาประกอบกันอีกด้วยแล้ว ก็เป็นเหตุให้มีความขยันหมั่นเพียร ในการประกอบกิจการงานที่ดีไม่มีโทษ ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น ทั้งในด้านวัตถุและด้านจิตใจ ซึ่งจะเกิดผลดีเป็นพิเศษตามระดับของสมาธิ

๔ สามารถควบคุมอารมณ์ และบังคับอารมณ์ต่างๆ ได้ดี พบเห็นได้ยินอะไรที่ทำให้เกิดอารมณ์เสีย เช่น ความโกรธ ความ



เสียใจ ความกลัว ความโลภ ก็สามารถควบคุมจิตใจให้มีความสบายเป็นปกติได้ หรือให้มีอารมณ์เสียได้เพียงเล็กน้อยในระยะเวลาอันสั้น ส่วนอารมณ์ดีก็สามารถควบคุมรักษาไว้ได้

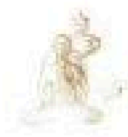
๕ การฝึกสมาธิทำให้เกิด "พลังจิต" คืออำนาจจิตเพิ่มมากขึ้นตามลำดับของสมาธิ โดยไม่ต้องตั้งใจให้เกิดก็เกิดขึ้นได้เองโดยธรรมชิต พลังจิตที่เกิดขึ้นนั้นก็สามารถควบคุมให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำหน้าที่ได้ดีขึ้นและทำหน้าที่สอดคล้องต้องกัน พลังจิตช่วยเพิ่มความสุขสมบูรณ์ทางกายและทางใจได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังสามารถใช้พลังจิตให้เกิดประโยชน์ได้มากมายหลายอย่าง ทั้งในทางโลกและทางธรรม ในทางโลก เช่น ใช้ช่วยให้เรียนเก่ง ป้องกันโรค ช่วยให้ปัญญาดีขึ้น ช่วยแก้อารมณ์เสีย ช่วยป้องกันภัยต่างๆ เป็นต้น ในทางธรรม ช่วยให้สุขภาพจิตดี ลดความโลภ โกรธ หลง เพิ่มความขยันหมั่นเพียร เพิ่มปัญญาให้รู้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง เป็นต้น

เมื่อจิตเป็นสมาธิก็จะมีอำนาจหรือพลังใจในตัว แต่มีอยู่ในอาการสงบ ทั้งจิตและอำนาจจิต เมื่อสมาธิสูงขึ้น อำนาจหรือพลังของจิตก็เพิ่มขึ้นตามส่วน การแข่งขั้นตอนของสมาธิและอำนาจจิตแบ่งได้หลายอย่าง หลายประเภท แต่งแบ่งแบบง่ายๆ ซึ่งเป็นที่รู้กันส่วนมากก็คือสมาธิขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นสูง ส่วนอำนาจจิตก็เรียกเป็นอำนาจจิตขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นสูง

เสโล ยถา เอกฆโน
วาเตน น สมีรติ
เอวํ นินฺทาปสํสาสุ
น สมิญฺชนฺติ ปณฺฑิตา . . . ฯ ๘๑ ฯ

ขุนเขาไม่สะเทือนเพราะแรงลมฉันใด
บัณฑิตก็ไม่หวั่นไหวเพราะนินทาหรือสรรเสริญฉันนั้น

Even as a solid rock
Is not shaken by the wind.
So do the wise remain unmoved
By praise or blame.



โทษการฝึกผิด มิจฉาทิฏฐิ

สาเหตุที่ผู้ฝึกสมาธิวิปัสสนาเป็นโรคประสาทหรือเสียสติ เป็นเพราะ

๑ ฝึกไม่ถูกวิธี และพยายามจะให้ได้ผลดี

๒ ฝึกบ่อยครั้งเกินไป หรือฝึกนานเกินควร

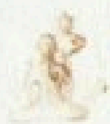
๓ เกิดความกลัวหรือตกใจมากขณะจิตเริ่มสงบ

๔ ผู้ฝึกสมาธิเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตอยู่ก่อน

วิธีแก้ไข

๑ ฝึกผิดวิธีและพยายามจะให้ได้ผลดี ควรเลือกวิธีที่เหมาะกับจิตและนิสัยของตน วิธีที่เหมาะกับคนทั่วไปคือวิธีกำหนดลมหายใจ ควรมีครูที่ดีควบคุมใกล้ชิดจนเข้าใจและทำถูกต้อง จึงไปฝึกตามลำพังตนเอง การฝึกไม่ถูกวิธี เช่นที่ตั้งจิตไม่เหมาะกับตน การดำเนินการฝึกไม่ทำตามขั้นตอน ฝึกข้ามขั้น ทำให้ผิดบ้างถูกบ้าง แต่พยายามจะเร่งให้ได้ผลเร็ว เป็นความโลภอยากมีอยากได้โดยไร้เหตุผล และทำให้เกิดความเครียดทางจิต จึงเป็นโรคประสาทหรือเสียสติได้

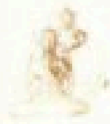
๒ การฝึกบ่อยครั้งเกินไป โดยธรรมดาการฝึกอย่างเคร่งครัดวันหนึ่งท่านให้ฝึกไม่เกิน ๓ ครั้ง และครั้งหนึ่งให้ห่าง



กันมากกว่า ๓ ชั่วโมง ถ้าฝึกมากเกินไปจะเกิดความเครียด ส่วนการฝึกแบบสบายๆ คือจัดลมหายใจแบบสบาย มีสติรู้ลมโดยไม่ต้องภาวนา ดังนี้ทำได้ตลอดไป ทั้งในยามว่างหรือระหว่างทำงาน ระหว่างฟังวิทยุก็ทำได้ไม่เคร่งเครียด เผลอไปก็ทำใหม่ได้เรื่อยๆ บางท่านให้ภาวนา "พุท-โธ" ไปเรื่อยๆ ได้ตลอดเวลา หรือนึกถึงความตายอันจะมีแก่ตน บ้างนึกถึงความไม่สะอาด ความไม่น่ารักของร่างกายบ้าง เหล่านี้ก็นับว่าดี ลองทำดู วิธีใดที่ทำให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่านก็ใช้วิธีนั้น หรือวิธีใดมากระทบใจก็ใช้วิธีนั้น

การฝึกครั้งหนึ่งอย่าเคร่งครัดนานก็ให้โทษ การฝึกตอนต้นๆ จิตสงบลงบ้าง แล้วอย่าไปคิดอย่างอื่นอีก ต้องคอยแก้ให้จิตสงบๆ ใหม่สลับกันไป ดังนี้ก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่ไม่ควรฝึกนานกว่า ๑ ชั่วโมง ถ้าฝึกนานไปจะให้โทษมากกว่าให้คุณ นอกจากจิตเป็นสมาธิติดต่อกันไปสงบและเพลินไปเรื่อย ก็ฝึกนานกว่า ๑ ชั่วโมงได้

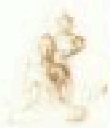
อย่าฝืนฝึกสมาธิวิปัสสนาจนเกินขอบเขตที่จะทนได้ ถ้าง่วงมากหรือเพลียมาก ฝืนไม่ไหวก็พักเสีย หรือนอนให้สบายเสียก่อนจะดีกว่า พยายามรวมสติอยู่กับลมสบาย ไม่คิดว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร คิดให้มั่นว่าการฝึกสมาธิวิปัสสนาเป็นการทำความดี เป็นบุญ ผลที่ได้รับต้องดีแน่ คิดว่าฝึกเพื่อให้เกิดความสบาย ไม่เร่งรีบ



จะเอาผลให้ทันใจ และหมั่นทำไม่ลดละ การฝึกจิตจะต้องปล่อยวางในเรื่องความรู้และเรื่องอื่นๆ ไม่สนใจทุกอย่าง สนใจอยู่เฉพาะลมหายใจและมีสติรู้ลม ดูลมด้วยจิตอยู่เสมอ

๓ ความกลัวความตกใจ ให้หมั่นพิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีการเกิดดับอยู่เสมอ ไม่มีการหยุดยั้งแม้แต่เพียงขณะเดียว ความกลัวความตกใจอาจมีเพราะคนหรือเสียง หรือเกิดภาพทางใจ (คือนิมิต) ขณะที่จิตสงบ สิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงมาร หรือสิ่งหลอกลวง ขัดขวางความดีของเรา ทำร้ายอะไรเราไม่ได้ เกิดแล้วก็ดับไปไม่ยั่งยืน ควบคุมจิตใจให้ปกติไว้ ทางที่ดีควรรู้วิธีใช้อำนาจจิต อำนาจคุณพระป้องกันอันตราย ก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง ดังนี้จะเป็นการป้องกันที่ดี การปฏิบัติต่อนิมิต หรือการแก้นิมิตดูวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับส่องโลกหน้า ๒๕๗

๔ ผู้ฝึกสมาธิวิปัสสนาเป็นโรคประสาทเป็นโรคจิตมาก่อนแล้ว หรือเป็นหลังจากฝึกไม่ถูกวิธี แก้โดยให้หยุดฝึกไปก่อนระยะหนึ่ง หาสิ่งที่เพลิดเพลินอย่างอื่นแทนให้หายจากโรคประสาทดีแล้ว จึงฝึกใหม่ และถ้ามีการรักษาด้วยยา ด้วยพลังจิตช่วยด้วยก็จะทำให้ได้ผลดี ถ้าโรคประสาทนั้นเกิดเพราะความเสียใจเป็นเหตุก็แก้ความเสียใจ (ดูหลักแก้ความเสียใจในฉบับเปิดโลกหน้า ๔๑๐)



ตามที่กล่าวมานี้ รวบรวมจากพระไตรปิฎก จากท่านผู้รู้จากพระอาจารย์ในดงและจากประสบการณ์ที่เคยฝึกศิษย์มานานกว่า ๒๕ ปี รายละเอียดการฝึกสมาธิวิปัสสนาและการใช้อำนาจจิตเพื่อประโยชน์ต่างๆ มีในวิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับยอดคน ฉบับเปิดโลก และฉบับส่องโลก ส่วนการรักษาต่างๆ ด้วยพลังจิตและยา มีในแพทย์สามแผน

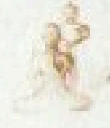
วิธีตรวจสอบผลการฝึกจิตแบบง่าย ๆ

๑ วิธีนับลมหายใจขณะทำสมาธิ ถ้าหายใจถูกต้องคือ เบา-ยาว-สม่ำเสมอต่อเนื่อง-ไม่มีการหยุดชะงัก-มีความรู้สึกสบายปลอดโปร่ง และการหายในนั้นช้าลง แต่มีความสบาย ก็นับว่าสมาธิดีขึ้น ใช้วิธีนับลมหายใจดูด้วยตนเองหรือให้ผู้อื่นช่วยนับว่าในหนึ่งนาทีหายใจเข้ากี่ครั้ง ถ้าน้อยครั้งลงสมาธิก็ดีขึ้นตามลำดับ

๒ ทดลองให้ใช้อำนาจจิตดู ก็จะรู้ว่าได้สมาธิขั้นใด (ดูขีดความสามารถของอำนาจจิตในฉบับเปิดโลกหน้า ๑๒)

๓ วิธีสังเกตหู ได้ยินเสียงที่ใกล้เคียงเท่าเดิม แต่ไม่รำคาญก็นับว่าเริ่มมีสมาธิดี ได้ยินเสียงเบาลง สมาธิก็ดีขึ้น ไม่ได้ยินเสียงรอบๆ ซึ่งเรียกว่า “หูดับ” ก็นับว่าได้สมาธิขั้นกลาง

๔ สังเกตการระงับอารมณ์ เช่นเดิมมีอะไรผิดใจ ความโกรธ



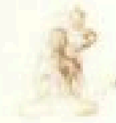
พุ่งขึ้นสูง ฉุนกึก ต่อมามีเรื่องเช่นเดียวกัน ความโกรธน้อยลง และหายโกรธได้เร็วขึ้นก็เป็นผลที่ได้สมาธิดีขึ้น ความเสียใจก็ระงับได้ดีขึ้น นับว่าได้ผลจากการฝึกดีขึ้น อะไรที่เห็นหรือได้ยิน เกิดรักเกิดชอบ ติดใจ หลงติดก็ระงับให้จิตปกติได้ด้วยการจัดลมหายใจ หรือภาวนาดังนี้ก็เป็นผลที่ได้สมาธิดีขึ้น วางจิตเป็นกลาง เป็นอุเบกขาจากความรักความชัง ความพยาบาทได้ ก็นับว่าดีขึ้นโดยลำดับสมาธิก็นับว่าดีขึ้นเรื่อยๆ

๕ สังเกตความปีติ (ปลื้มใจ) และความสุขความสบายในระหว่างที่ฝึกสมาธิและเลิกฝึก ถ้ามีมากขึ้นก็แสดงว่าสมาธิดีขึ้น ถ้าถึงขั้นหูดับลืมภาวนาไม่รู้สึกว่ามีการหายใจ ไม่รู้สึกว่ามีร่างกาย ระดับนี้เป็นสมาธิขั้นกลาง จะเกิดปีติสุขมาก บางทีก็เห็นแสงสว่างมาก เป็นขั้นที่จะต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง เพราะมักจะเข้าใจว่าได้ถึงขั้นฌานหรือขั้นเห็นธรรมเป็นพระโสดาบัน เพราะหลงผิดในความสุขที่ไม่เคยพบ ความจริงยังไม่ถึงขั้นฌาน ได้เขียนรายละเอียดทุกขั้นตอนไว้ในหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจแล้ว

ยถาปิ รหโท คมฺภีโร
วิปฺปสนฺโน อนาวิโล
เอวํ ธมฺมานิ สุตฺวาน
วิปฺปสีทนฺติ ปณฺฑิตา . . . ฯ ๘๒ ฯ

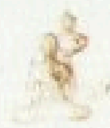
ห้วงน้ำลึก ใสสะอาดสงบฉันใด
บัณฑิตฟังธรรมแล้วย่อมมีจิตใจสงบฉันนั้น

Just as a lake, deep, clear, and still
Even so, on hearing the Dharma,
The wise become exceedingly peaceful.



บทสรุปจากประสบการณ์

การฝึกสมาธิลงมือทำโดยปรับลมหายใจ หรือจัดลมหายใจให้เบา-ยาว-สบาย-สม่ำเสมอ เรื่อยไป ขั้นแรกให้รวมจิตปักหลักไว้ที่จัดตั้งจิตอยู่ตลอดไปแล้วจัดลมหายใจ หายใจเข้าให้ภาวนาหรือคิดในใจว่า "พุท" เวลาหายใจออกให้ภาวนาว่า "โธ" และจัดการหายใจให้เบา-ยาว พอดีพอเหมาะกับตัวเราเอง คือจัดให้สบายที่สุด เมื่อหายใจอย่างไรสบายที่สุดแล้ว ก็รักษาการหายใจในจังหวะนั้นไว้ คือหายใจเข้าออกในจังหวะที่สบายนั้นไว้เรื่อยไป ไม่จัดลมให้เปลี่ยนแปลงไปจากจังหวะที่สบาย หน้าที่สำคัญคือพยายามรักษาลมหายใจที่สบายนั้นไว้ตลอดไป เมื่อรักษาความสบายไว้ได้พอควร ลมหายใจจะเปลี่ยนแปลงไปเอง เพราะจิตซึ่งเป็นธรรมชาติรู้จะจัดลมหายใจให้ดีขึ้น จิตชั้นในหรือจิตใต้สำนึกนั่นเองจะจัดให้ค่อยๆ เบา-ยาว และสบายขึ้น เราต้องปล่อยให้เปลี่ยนแปลงไปเองไม่ฝืนไว้ ต่อไปลมหายใจจะเบาจนไม่รู้สึกว่าหายใจ และลืมภาวนาพุท-โธ เราก็ตั้งจิตไว้ที่เดิม ให้สงบนิ่งเรื่อยไปไม่ต้องกลับไปภาวนาอีก สมาธิขณะนี้นับว่าดีขึ้นมากแล้ว ให้ตั้งจิตตั้งสตินิ่งไว้ที่เดิมคือที่จุดตั้งจิตต่อไป สมาธิจึงจะก้าวหน้าดีขึ้นอีก



เมื่อลมหายใจ เบา-ยาว และสบายอยู่แล้ว ก็นับเป็นลมหายใจที่ละเอียดขึ้นแล้ว ดีขึ้นแล้ว พยายามรักษาไว้ในจังหวะสบายนั้นเสมอ เพื่อให้ลมหายใจละเอียดและดีขึ้นสบายขึ้นไปเอง แต่ถ้าลมหายใจนั้นกลับหยาบลง คือไม่สบายไม่เบา ใจไม่สงบ เราจึงเริ่มแก้ไขจัดลมหายใจให้เบา-ยาว-สบายเสียใหม่

ลมหายใจหยาบคือหายใจแรง เร็ว และมีความรู้สึกไม่สบาย ไม่ปลอดโปร่ง ก็เป็นลมที่ผิดสมาธิที่ผิด ถ้าลมหายใจเบา-ยาว-สบาย สม่ำเสมอเรื่อยๆ ไปก็นับว่าถูก ยิ่งลมหายใจละเอียดขึ้นคือเบาและสบายมากขึ้น สมาธิก็ก้าวหน้าดีขึ้นไปตามลำดับ

จงจำให้แม่นยำว่าสมาธิจะก้าวหน้าดีขึ้น ลมหายใจจะเบา-ยาว และสบายมากขึ้น เมื่ออยากรู้ว่าสมาธิก้าวหน้าไปเพียงใดแล้วก็ใช้วิธีตรวจสอบผลของการฝึกจิตในบทที่ ๒ ตอนท้ายวิธีตรวจสอบด้วยการนับลมหายใจให้เหลือบตาดูนาฬิกาแล้วหลับตาหายใจในจังหวะที่สบายนั้นไว้พร้อมกับนับการหายใจเข้าทุกครั้งไว้ในใจด้วย คือหายใจเข้าครั้งหนึ่งก็นับหนึ่งในใจ หรือพับนิ้วมือหนึ่งนิ้ว หายใจเข้าเป็นครั้งที่ ๒ ก็นับสองหรือพับนิ้วมือเป็นสองนิ้วเรื่อยไป นับการหายใจเข้าได้ประมาณ ๑๐๐ ครั้ง (หนึ่งร้อยครั้ง) ก็เหลือบดูนาฬิกาว่านับลมหายใจมากี่นาทีแล้ว ต่อไปคิดดูว่าหายใจนาทีละกี่ครั้ง เช่น นับลมหายใจได้ ๑๐๐ ครั้ง ในเวลา ๑๐ นาที ดังนี้ ๑ นาทีก็หายใจเข้า ๑๐ ครั้ง ถ้าลมหายใจที่นับเบา-



ยาว สม่ำเสมอดีก็นับว่าสมาธิดีพอจะใช้อำนาจจิตขั้นต้นได้หลายอย่างแล้ว เพราะคนที่หายใจอยู่แบบธรรมดาแบบธรรมดาไม่ตั้งใจอะไร หรือคนที่กำลังหลับอยู่จะหายใจนาทีหนึ่งประมาณ ๒๐ ครั้ง การนับลมหายใจดูนี้เป็นวิธีตรวจสอบสมาธิให้รู้ว่าถูก ให้รู้ว่าสมาธิก้าวหน้าดีขึ้นหรือเลวลงในนาทีหนึ่ง ถ้าหายใจน้อยลงไปแต่สบายปลอดโปร่งมากขึ้นก็แสดงว่าสมาธิถูกและก้าวหน้าดีขึ้น เมื่อสมาธิก้าวหน้าจนหายใจเบา-ยาว-สบาย นาทีหนึ่งประมาณ ๓ ครั้ง สม่ำเสมอต่อเนื่องเป็นเวลา ๑๕ นาทีขึ้นไปก็นับว่าเป็นสมาธิขั้นกลาง มีอำนาจและพลังมากพอที่จะทำอะไรได้แปลกว่าคนธรรมดามาก เช่น เอาหินทุบตี เอาเหล็กแท่งใหญ่ๆ ทุบตีก็ไม่มีอันตรายอะไร ถ้าจะใช้กำลังกายทุบตีคนหรือสิ่งอื่น ขณะมีสมาธิขั้นกลางก็จะมีกำลังมากกว่าคนธรรมดาหลายเท่า จะหายตัวชั่วอึดใจหรือสะเดาะกุญแจให้หลุด แปลงธาตุจากของอย่างหนึ่งให้เป็นอีกอย่างหนึ่งก็ได้ ทำของน้อยชิ้นให้เป็นหลายชิ้นก็ได้ ดูทางในเห็นสิ่งที่อยู่ไกลหรือเห็นสิ่งที่อยู่ในที่กำบังได้ดังที่ปรากฏมีหลักฐานว่าทำได้จริงในศาสนาต่างๆ

ลำดับความรู้สึกจากสมาธิขั้นต้นถึงขั้นสูง

๑ เมื่อจัดลมหายใจให้สบายได้แล้ว รักษาความสบายเอาไว้ได้นานหน่อย ก็จะเกิดความเพลินในความสบาย เรียกว่าขั้นเพลิน

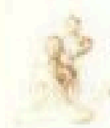


๒ เมื่อเพลินในความสบายมากขึ้น จิตก็เกิดความสงบนิ่ง ได้คิดโน่นคิดนี่

๓ เพราะมีความสงบนิ่งสบายอยู่นี่เอง เรียกว่าจิตเกิดสมาธิ สมาธิค่อยๆดีขึ้น ในขณะเดียวกันที่สมาธิก้าวหน้าดีขึ้นก็เกิด **พลังจิตหรืออำนาจจิต**มากขึ้นตามระดับของสมาธิโดยธรรมชาติ ถึงเราจะไม่ต้องการให้มีพลังจิตก็ตาม พลังจิตก็จะเกิดมากขึ้นตามสมาธิเสมอไป

๔ เพราะเหตุว่าสมาธิสูงขึ้นและมีพลังจิตเพิ่มขึ้นในตัว จิตจึงมีความสามารถพิเศษเพิ่มขึ้น และเกิดการรู้การเห็นทางจิตขึ้น ซึ่งเรียกว่า "นิมิต"

๕ **นิมิต** ที่เกิดขึ้นนี้เป็นเพียงนิมิตในสมาธิขั้นต้น ซึ่งเรียกว่า **"บริกรรมนิมิต"** ทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ เช่น รู้สึกชาที่จุดตั้งจิต รู้สึกแขนชาขาชา รู้สึกขนลุกขนพอง รู้สึกดีใจสบายใจ รู้สึกซาบซ่านขึ้นในกาย เห็นภาพทางจิตเป็นภาพคน สัตว์ ต้นไม้ บ้านเรือน เป็นต้น ภาพเหล่านี้ไม่หยุดนิ่ง มีการเคลื่อนไหวได้ เห็นแสงที่เคลื่อนไหวได้วอบแวบ รู้สึกตัวชาและพองใหญ่ขึ้น รู้สึกตัวลอยสูงขึ้นสูงขึ้น รู้สึกว่าตกลงไปในเหวลึก ตกลึกลงลึกลงไป รู้สึกว่าไม่ได้หายใจ ลืมภาวนาพุทโธ ความจริงยังหายใจอยู่แต่แผ่วเบาจนไม่รู้สึก พระอาจารย์บางท่านใช้คำว่า **"การหายใจยังมีอยู่แต่ไม่ปรากฏ"** ความรู้สึกต่างๆ มีแปลกๆ เป็นเครื่องแสดงว่าจิตเกิดสมาธิดีขึ้นและก้าวหน้าสูงขึ้นจวนจะเข้าถึง**สมาธิขั้นกลาง** (อุปจาระสมาธิ) แล้ว



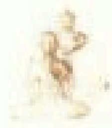
ข้อเตือนใจที่สำคัญ จะต้องมีสติรู้อยู่ตลอดเวลา การลืมภาวนา **"พุทโธ"** ก็ต้องปล่อยให้เป็นไปเอง อย่ามีเจตนาที่จะเลิกภาวนาเอาเอง ตั้งจิตหรือรวบสติรู้อยู่ที่จุดตั้งจิตที่เดียวอย่างมั่นคง ไม่สนใจไม่ส่งจิตไปที่นิมิต ไม่ติดตามไม่เกาะที่ความรู้สึกต่างๆ อันเป็นนิมิต โดยพิจารณาว่าล้วนเป็นสิ่งไม่เที่ยง (อนิจจัง) และไม่มีตัวตน (อนัตตา) แต่เดิมไม่มีไม่เกิดนิมิต ต่อมาเมื่อสมาธิดีขึ้นนิมิตจึงเกิดแล้วก็ดับไปเอง ไม่ควรยึดถือ ไม่ควรยินดีหรือชอบใจ ไม่ควรยินร้ายหรือกลัวเกลียดหรือไม่ชอบใจ วางใจสงบและรู้เฉยๆ ใจเป็นกลางอยู่ ทั้งนี้เพราะนิมิตในสมาธิขั้นต้นนี้ยังไม่นิ่งและยังใช้ประโยชน์ไม่ได้ควรผ่านไป

ความรู้สึกในการเข้าสู่สมาธิขั้นกลาง (อุปจาระสมาธิ) จึงถึงสมาธิขั้นสูง (อัปปนาสมาธิ)

เมื่อตั้งจิตไว้ที่จุดตั้งจิตอย่างเหนียวแน่น ไม่ส่งจิตไปยังนิมิตต่างๆ และความรู้สึกต่างๆ ในสมาธิขั้นต้น ไม่สนใจกับความรู้สึกหรือนิมิตเหล่านั้น ประคับประคองให้จิตสงบนิ่งอยู่รู้อยู่เฉยๆ ดังกล่าวมาแล้ว สมาธิจะก้าวหน้าดีขึ้นพอสมควร แล้วจะเกิด

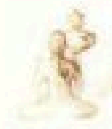
ความรู้สึกวูบไปหรือรู้สึกมีอาการกระตุกเบาๆ (สะปัสซั่ม) แวบเดียว ซึ่งพระอาจารย์ทางสมาธิเรียกว่า **จิตเข้าสู่ "ภวังค์"** หรือ **จิตตก "ภวังค์"** ทำให้จิตทิ้งกายหรือแยกออกจากกายมาอยู่เป็นจิตอิสระ อยู่โดดเดี่ยวหรือจะว่าลืมกาย ไม่รู้สึกว่ามีกาย **"ภวังค์"** เป็น**หัวต่อที่จิตเปลี่ยนสภาพ** หรือเปลี่ยนระดับของสมาธิจากปลายของสมาธิขั้นต้นเข้าสู่ **"สมาธิขั้นกลาง"** คล้ายกับหัวต่อจากการรู้ว่ามีรูปกายกับการหลับซึ่งไม่รู้ว่ามีร่างกาย ต่างกันที่การหลับเป็นการปล่อยวางที่ขาดสติ ขาดจากการรู้มาเป็นหลับ ภวังค์เป็นการปล่อยวางละทิ้งรูปกายเดิม ไม่รู้สึกว่ามีกายแต่ยังมีสติมีการรู้อยู่ สติอาจจะขาดตอนไปชั่วครู่เดียว เดี๋ยวเดียวแล้วก็มีสติรู้อยู่แต่ลมกายลืมไปว่ามีกาย หูซึ่งเป็นส่วนหนึ่งก็ไม่รู้ว่ามีคือหูไม่ได้ยินเสียงรอบๆ พระอาจารย์บางท่านเรียกว่า **"หูดับ"** การรับรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น หรือทางกาย ก็ดับไปไม่รับสัมผัส คงเหลือเพียงการสัมผัสหรือ**รับรู้ทางใจอย่างเดียว** รูปกายเดิมซึ่งท่านเรียกว่า **"กายหยาบ"** ไม่ปรากฏว่ามีและไม่รู้สึกว่ามีอะไรในโลก มีแต่จิตที่ลอยนิ่งอยู่ จิตจึงไม่มีความห่วงใย ไม่มีกังวลอะไร เป็น**สมาธิขั้นกลาง** จึงมีความสุขสบายมาก จิตหยุดนิ่งสงบอยู่ในรูปที่ละเอียดแทนรูปหยาบ อาจจะรู้สึกว่าจิตลอยนิ่งอยู่ในความว่างๆ หรืออยู่ในความมืดทึบ ต่อไปก็จะลอยนิ่งอยู่ในความสว่าง

มาก กว้างใหญ่ทั่วโลกไม่มีการเคลื่อนไหว ท่านเรียกว่า **"แสงโอภาส"** นี่คือระดับสูงสุดของสมาธิขั้นกลาง จวนจะเข้าถึงสมาธิขั้นสูง (อัปปนาสมาธิ) และระดับ**สมาธิขั้นกลาง**ที่จวนเจียนจะเข้าถึงสมาธิขั้นสูงนี้ มีความสงบแน่วแน่มั่นคงและมีความสุข ความปลอดโปร่งมากมาย จนทำให้เข้าใจผิดได้ง่ายว่าตนได้ดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดา หรือได้ถึงขั้นฌาน อาศัยการพิจารณาให้เห็นแสงโอภาสนั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นอนัตตาก็จะละทิ้งจากแสงโอภาสเสียได้ โดยสมาธิจะตกภวังค์แล้วเลื่อนขึ้นเป็น**สมาธิขั้นสูง** (อัปปนาสมาธิ – สมาธิแน่วแน่) ซึ่งอาจจะเป็นฌานที่ ๑ ซึ่งมีองค์ ๕ คือ **วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคตา** เป็นเพียง**อาการของจิตหรือความรู้สึกทางจิตเท่ากัน** ผู้ไม่มีอุปนิสัยที่จะเดินทางฌานก็ไม่เข้าฌาน ไม่เป็นฌานแต่เป็นสมาธิขั้นสูงที่รู้สึกว่าว่างๆ (ยังไม่ใช่ความว่างที่แท้จริง) มีความสุขอย่างยิ่ง ขั้นที่จวนจะเข้าถึงฌานหรือสมาธิขั้นสูงนั้นได้ข้ามพ้นรูปทั้งปวงแล้ว ทิ้งรูปละเอียดที่เป็นแสงโอภาสได้แล้วจะเป็นตะเข็บต่อหรือหัวต่อระหว่างสมาธิขั้นกลางและขั้นสูง มีพลังจิตสูงมากสามารถใช้พลังจิตได้อย่างน่าอัศจรรย์ การหายใจจะหายใจประมาณนาทีละ ๒ ครั้ง แต่ถ้าทำสมาธิให้เข้าไปอยู่ในฌานระยะหนึ่งให้จิตสะอาดปราศจากกิเลสขั้นกลาง (คือนิวรณ์ ๕) ทางพระใช้คำพูดว่าให้ "ควรแก่งาน"



แล้วถอยสมาธิมานิดหนึ่งคือมาอยู่ตรงหัวต่อของสมาธิขั้นกลางกับขั้นสูงจะแสดงพลังจิตได้ในระดับสูง ซึ่งเรียกว่า **"แสดงฤทธิ์"** หรือ **"แสดงปาฏิหาริย์"** จะใช้ทางวิปัสสนาก็มีกำลังปัญญามากพิจารณาได้ลึกซึ้งถูกต้องไม่ผิดพลาด ไม่มีโอกาสที่จะผิดทาง ในพระไตรปิฎกจึงใช้คำพูดว่า **"ควรแก่งาน"**

ในระดับสมาธิขั้นกลางอาจจะเกิดนิมิตต่างๆ บางทีก็เหมือนในสมาธิขั้นต้น แต่นิมิตในสมาธิขั้นกลางนั้นเป็นภาพนิ่งและชัดเจนและอยู่ได้นานหน่อย เรียกว่า **"อุคคหะนิมิต"** (แปลว่า **นิมิตติดตา**) เช่นเป็นภาพคนก็ชัดเจนและเป็นภาพนิ่ง เห็นแสงอาจจะเป็นวงกลมที่นิ่ง ถ้าบังคับนิมิตได้เช่นบังคับแสงให้เล็กให้ใหญ่ให้ใกล้ให้ไกลได้ ให้ยาวให้สั้นได้ บังคับให้ดับไป (หายไป) ก็ได้ โดยธรรมดาปลายแสงจะเรียกเล็กลง การบังคับให้แสงยาวเล็กลงสามารถใช้ดูของในที่กำบังของใต้ดินใต้น้ำหรือดูของเล็กที่ตาเปล่าไม่เห็นก็เห็นได้ ปิดตาอ่านหนังสือได้โดยใช้ลำแสง ส่วนการเห็นเป็นตัวคนก็บังคับ (น้อมใจตั้งใจ) ให้แก่ ให้เจ็บ ให้ตายเน่าเปื่อยสลายละลายหายไปหมด ให้เกิดใหม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นผู้ใหญ่เป็นคนแก่ เจ็บและตายสลายเป็นธาตุทั้ง ๔ **การบังคับนิมิตได้ดังกล่าวเรียกว่า** **"ปฏิภาคนิมิต"** เป็นการใช้พลังจิตหรืออำนาจจิตที่เกิดจาก**สมาธิขั้นกลาง** ในขณะที่นิมิตเกิดการ



เปลี่ยนแปลงนั้นก็พิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การพิจารณากายดังนี้เป็นการปฏิบัติวิปัสสนา จะเห็นได้ว่าสมาธิ และการใช้พลังจิตทั้ง ๓ อย่าง มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันส่งเสริมกัน

คำสอนของพระอาจารย์มั่น (ภูริทัตตเถระ) ได้กล่าวไว้ว่า............ "เมื่ออุคคหะนิมิตปรากฏส่วนใดของร่างกาย ก็ให้ถือเอากายส่วนที่เห็นนั้นพิจารณาเป็นหลักไม่ต้องยายไปพิจารณาส่วนอื่น.... อุบายในการฝึกวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน**ให้พิจารณา**กายเสียก่อน ให้เห็นกายชัดเจนเป็นอุคคหะนิมิตแล้วน้อมจิตให้รูปกายนั้นแก่-เจ็บ-ตาย-สลายตัวเป็นธาตุทั้งสี่ แล้วให้รวมตัวเกิดขึ้นใหม่-แก่-เจ็บ-ตายสลายละลายไปหมด **ทำซ้ำซากให้มาก** ให้เห็นตามสภาพเป็นจริงว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา... ทำสมาธิสงบจิต (พักจิต) แล้วถอยมาพิจารณากาย อย่าพิจารณากายอย่างเดียวหรือสงบจิตเป็นสมาธิอย่างเดียว..." (สงบจิตเป็นสมาธิได้สุดขีดความสามารถแล้วก็ถอยมาพิจารณากาย พิจารณากายจนถึงที่สุดของตน คือจะให้รู้สึกซึ้งแจ่มแจ้งกว่านั้นไม่ได้แล้วก็หันมาทำสมาธิให้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม แล้วถอยมาพิจารณาใหม่อีกสลับกันไปซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อให้เกิดปัญญามากขันรู้เห็นดีขึ้น



ข้อควรจำที่สำคัญยิ่ง

๑ ลำดับความรู้สึกจากสมาธิขั้นต้นถึงสมาธิขั้นสูงดังกล่าวแล้ว พระอาจารย์ในดงสอนว่าอย่าจำ เวลาฝึกสมาธิต้องลืมทุกอย่างให้หมด ถ้าไปจดจำยึดมั่นไว้ก็จะทำให้นึกคิดล่วงหน้าไปว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร หรือเกิดความอยากที่จะให้เป็นในลำดับถัดไป ซึ่งจะทำให้สมาธิถอยต่ำลง ความจริงแม้จะเป็นคนเดียวกัน ทำสมาธิครั้งหลังๆ สมาธิก็เลื่อนลำดับขึ้นไม่เหมือนกัน อาจข้ามขั้นไปได้ต่างๆ แล้วแต่ความละเอียดของลมหายใจและจิต จะเกิดได้ส่วน (สมส่วนกันเพียงใด) บางทีนั่งเล่นอยู่ธรรมดาจิตก็เกิดสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่งขึ้นได้เอง โดยไม่ได้ตั้งใจจะทำสมาธิ แต่จิตและลมบังเอิญไปสมส่วนกันขึ้น

๒ การรู้สึกว่าไม่มีการหายใจ หรือรู้สึกว่าไม่มีกายก็เป็นความรู้สึกที่ดีที่ถูกเพราะสมาธิดีขึ้น จึงไม่ควรตกใจไม่ควรเลิกฝึกเสีย

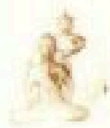
๓ บางคนบ่นว่าฝึกสมาธิมานานแล้วไม่เห็นอะไรสักที เกิดท้อใจไม่อยากฝึก ความจริงนิมิตหรือภาพต่างๆ นั้นไม่จำเป็นต้องเห็น ไม่จำเป็นที่จะเกิดภายทางใจขึ้น สมาธิอาจจะข้ามขั้นเลยไปก็ได้ และอาจเป็นสมาธิที่ดีกว่าเห็นภาพ ข้อสำคัญเกิดความ



สบายปลอดโปร่ง มีความสุขเป็นเรื่องที่จำเป็น จะต้องมีขึ้น เกิดขึ้นอยากรู้ว่าถูกหรือผิดหรือสมาธิก้าวหน้าไปเพียงใดแล้วก็ย้อนกลับไปดูวิธีตรวจสอบผลการฝึกจิตที่กล่าวมาแล้ว

๔ อาการชา อาจารรู้สึกว่าตัวพองใหญ่ขึ้น อาการรู้สึกว่าตกเหว หรืออาการรู้สึกว่าตัวลอยสูงขึ้นสูงขึ้น ล้วนเป็นอาการที่มีสมาธิที่ถูกและจะเลื่อนไปสู่สมาธิขั้นกลาง เช่นขาชามากขึ้น ก็รู้สึกเหมือนไม่มีขาและชาขยายต่อไปจนทั่วตัว ก็รู้สึกว่าไม่มีตัวกลายเป็นสมาธิขั้นกลาง อาการรู้สึกว่าตัวพองใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ใหญ่มากขึ้นจนในที่สุดก็ไม่มีตัวตน ไม่มีกาย อาการรู้สึกว่าตัวลอย สูงขึ้นยิ่งสูงขึ้นไปมากก็รู้สึกว่าตัวเล็กลงทุกที จนเล็กที่สุดคือไม่มีตัวไม่มีกาย ที่รู้สึกว่าตกเหลวลึกลงไปเรื่อยๆ ยิ่งลึกลงไปมากๆ ตัวก็เล็กลงจนไม่มีตัว ไม่มีกาย จิตก็เป็นสมาธิขั้นกลาง อาการต่างๆ ดังกล่าวต้องจำไว้ว่า**อย่าไปสนใจหรือนึกคิดว่าจะเป็นอย่างไรล่วงหน้า** เพียงแต่รู้อยู่เฉยๆ ตั้งจิตให้มั่นคงอยู่ที่เดียวตามเดิมสมาธิจึงจะก้าวหน้าไปได้ ในการนั่งสมาธิขั้นต้นๆ อาจมีอาการปวดขามากเพราะจิตเริ่มเป็นสมาธิรับรู้ได้ดีจะต้องทนสู้ไปเมื่อเอาชนะได้ต่อไปจะไม่ปวดอีก

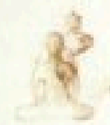
๕ ลักษณะสมาธิที่ผิดที่สำคัญก็คือ การขาดสติ เมื่อขาดสตินั้นเป็นการผิดทางคือผิดจากมรรคมีองค์แปดในข้อให้ตั้งสติ



ไว้ชอบ (สัมมาสติ) การพยายามบังคับจิตมากเกินไปจะกลายเป็นการ**สะกดตัวเอง** จะทำให้ตัวแข็งทื่อขาดสติ ก่อนที่จะขาดสติตัวแข็งนั้น พระอาจารย์ในดงสอนไว้ว่าจะเกิดความรู้สึกเย็นวูบเหมือนถูกน้ำแข็ง จากปลายเท้าขึ้นไป ถ้าเย็นขึ้นไปถึงสะดือตัวก็แข็งขาดสติ ต้องรีบแก้ไขโดยวิธีลืมตาขึ้นเล็กน้อยและเปลี่ยนการหายใจให้ถูกต้องเสียใหม่ ต้องรีบแก้ทันทีถ้าเกิดตัวแข็งขึ้นแล้วการนั่งครั้งต่อไปก็จะตัวแข็งขาดสติทุกครั้งไป จะแก้ให้เป็นสมาธิที่ถูกต้องตัวไม่แข็งขาดสติ พระอาจารย์กล่าวว่าต้องหยุดฝึกสมาธิโดยเด็ดขาดเป็นเวลา ๕ ปีจึงเริ่มฝึกใหม่ พระอาจารย์ใจดงจะอธิบายวิธีทำให้ตัวแข็งขาดสติเช่นนั้นก็ต่อเมื่อผู้ฝึกได้ฝึกสมาธิถึงขั้นสูง และได้ความว่างอันแท้จริงแล้วเท่านั้น และท่านอนุญาตให้ทำตัวแข็งได้เพียงครั้งเดียวเพื่อเป็นความรู้ไว้สอนศิษย์ต่อไป

อาการขาดสติตัวแข็งนั้นมักจะเกิดขึ้นน้อย ที่มักจะเกิดขึ้นมากนั้นได้แก่การ**ขาดสติแล้วอยู่ในอาการหลับ** ซึ่งจะสังเกตได้จากคอเอียงพับไปบ้าง น้ำลายไหลบ้าง หรือมีเสียงกรนขึ้นบ้าง วิธีแก้ให้ดูการแก้นิวรณ์ ๕ ในฉบับส่องโลก

๖ อาการภวังค์เป็นสมาธิหัวต่อที่จะเปลี่ยนระดับสมาธิให้ดีขึ้น ก้าวหน้าสูงขึ้น เช่น จากสมาธิขั้นต้นจะเปลี่ยนเป็นสมาธิขั้นกลาง และจากขั้นกลางเปลี่ยนเป็นขั้นสูง ภวังค์เป็นสมาธิที่สงบนิ่ง



ดิ่งลึกมั่นคงไม่หวั่นไหว อาการภวังค์อาจเป็นเพียงประเดี๋ยวเดียวแล้วก็เปลี่ยนเป็นสมาธิสูงขึ้น หรืออาจเป็นอยู่หลายชั่วโมง อาจทรงตัวเป็นอาการภวังค์อยู่ได้ถึง ๒ วันก็เคยมี การที่จิตละทิ้งรูปกายที่หลาบไปอยู่ในรูปละเอียดคือ ความมืดทึบที่กลมกลืนทุกสิ่งในโลก หรือจิตที่แยกไปอยู่ในแสงโอภาสนั้น อาจจะติดความมืดทึบอยู่นานนั่งวันหลังก็ได้พบจิตอยู่ในความมืดอย่างนั้นอีก บางคนติดอยู่ถึง ๖ เดือน จึงจะก้าวขึ้นเป็นแสงโอภาส และ**แสงโอภาส**ก็อาจติดหรือเป็นอยู่หลายชั่วโมง หรือหลายวัน หลายเดือนเช่นเดียวกับความมืดทึบ เพราะไม่เที่ยงแท้ตายตัว อาจจะข้ามขั้นไปได้หลายขั้น แล้วแต่จิตและลามหายใจจะสมส่วนกันได้ดีเพียงใด ฉะนั้นจึงไม่ควรมีความหวัง ไม่ควรมีความนึกคิดว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร ควรวางจิตให้ทรงตัวเป็นกลางๆ ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ คือทำจิตเป็นอุเบกขาไม่อยากได้ ไม่อยากเป็นอย่างไรหมด

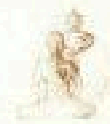
ระดับที่จิตเป็นสมาธิดิ่งดีในขั้นภวังค์ขั้นความมืดหรือแสงโอภาสนั้น พระอาจารย์ในดงให้ทำซ้ำจนชำนาญ คือเมื่อได้สมาธิระดับนั้นแล้วห้ามเลิกทำสมาธิ พอสมาธิถอยก็รีบเข้าให้ได้ อีกซ้ำซากจนชำนาญ (เป็นวสี) อาจเป็นเวลาหลายชั่วโมงหรือทำต่อเนื่องไปถึง ๒ วันจนแน่ใจว่าเข้าถึงได้แม่นยำดีไม่ลืมแล้วจึงพัก

การทำสมาธิได้ เมื่อทำสมาธิครั้งต่อไปก็มีหน้าที่ทำให้สมาธิระดับนั้นเกิดเร็วขึ้น จะได้มีเวลาในการทำสมาธิให้ดีขึ้นในระยะนานขึ้นระยะยาวขึ้นจะได้มีโอกาสก้าวหน้าต่อไป ไม่ให้พยายามที่จะให้จิตทรงตัวระดับนั้นอยู่นานๆ

ความรู้สึกในระดับภวังค์ระดับความมืดทึบหรือระดับแสงโอภาสนั้น เป็นระดับที่เบากายเบาใจ มีความสุขมากเหลือเกิน ไม่มีความเมื่อย ไม่มีความหิว ไม่มีการปวดปัสสาวะหรืออุจจาระ เพราะไม่รู้สึกว่ามีรูปกาย ไม่มีการง่วง ไม่มีการเบื่อ ถึงแม้จะเป็นอยู่อย่างนั้นนานหลายชั่วโมง ก็รู้สึกว่าเป็นเวลาประเดี๋ยวเดียว ถ้าได้ถึงความมืดหรือแสงโอภาสนานหน่อย พอสมาธิถอยออกก็ไม่ทำซ้ำ คือหยุดพักเสียส่วนมาก เมื่อนั่งสมาธิครั้งหลัง วันหลังจะไม่ได้สมาธิดีเช่นนี้อีก บางทีก็ไม่ได้ถึงสมาธิระดับนั้นเป็นเวลา ๑๐ ปี ๒๐ ปีก็มี เพราะจำทางเข้าไม่ได้ และมีความอยากที่จะได้สมาธิระดับนั้นหรือความสุขระดับนั้นอีก จึงทำไม่ได้ผลเท่าเดิม ต้องอดทนพยายามทำให้มาก

คำว่า **"ภวังค์" มีหลายระดับ** บางแห่งก็มีความหมายต่างกัน แม้ในสมาธิขั้นฌานก็มีการตกภวังค์ได้และอาจพาให้เป็นสมาธิที่ผิดขาดสติรับรู้ไปหมด ไม่มีความจำได้หมายรู้ คือไม่มีสัญญาทางธรรมเรียกว่า **"อสัญญีภาพ"** จิตเข้าอยู่ในอสัญญีภาพ

ตัวอย่างได้แก่ อสัญญีพรหม ทั้งนี้เพราะยังเป็นฌานโลกีย์อยู่ เพื่อป้องกันการเป็นสมาธิที่ผิดท่านจึงให้หมั่นพิจารณากายให้เห็นเป็นของว่าง ไม่ใช่ตัวตนเพื่อให้ห่างจากโลกีย์

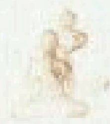


สรุปผลงานของพ.อ. ชม สุคันธวัต

๑ หนังสือ

ชื่อหนังสือ		ปีที่พิมพ์	หมายเหตุ
๑.๑	วิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับเปิดโลก	๒๕๑๔	พิมพ์ครั้งที่ ๑
๑.๒	วิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับส่องโลก	๒๕๑๔	พิมพ์ครั้งที่ ๑
๑.๓	วิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับส่องจักรวาล	๒๕๔๒	พิมพ์ครั้งที่ ๒
๑.๔	วิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับเรียนลัด		
๑.๕	วิธีฝึกสมาธิและใช้พลังจิต ฉบับเรียนด้วยตนเอง	๒๕๔๑	พิมพ์ครั้งที่ ๑
๑.๖	ความรอบรู้ในการธุดงค์		
๑.๗	แพทย์ ๓ แผน เล่มที่ ๑		
๑.๘	แพทย์ ๓ แผน เล่มที่ ๒		

นอกจากหนังสือดังกล่าวแล้ว ยังมีผลงานเขียนในวารสารต่างๆ และเป็นวิทยากรในด้านพลังจิตอยู่สม่ำเสมอ ตลอดทั้งการเปิดสอนการใช้พลังจิตและการฝึกสมาธิที่บ้านทุกวันอาทิตย์แรกของเดือนเป็นเวลานานกว่า ๒๐ ปี จนอายุ ๘๐ ปี



๒ การบรรยายและสาธิตการส่งอำนาจจิต

๒.๑ ในวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๙๗ บรรยายวิทยาศาสตร์ทางใจ ที่กรมทหารสื่อสารบางซื่อ หลังจากบรรยายได้ทดลองกอบโซ่ที่เผาไฟจนแดง และเอามือล้วงในน้ำมันเดือดให้ดู และให้ผู้ฟังมาทดลองดูด้วย

๒.๒ ในวันที่ ๒ มีนาคม ๙๘ บรรยายที่สมาคมจิตแพทย์ และใช้อำนาจจิตสองอย่างเหมือนข้อ ๑

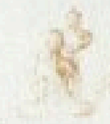
๒.๓ ในวันที่ ๑๗ มีนาคม ๙๙ บรรยายที่พุทธสมาคมหน้าวัดบวรฯ พระนคร แสดงให้ดูเฉพาะการจับและการกอบโซ่ที่เผาไฟ

๒.๔ ในวันที่ ๑๙ เมษายน ๙๙ บรรยายทางโทรทัศน์ช่อง ๔ แสดงการจับและกอบโซ่เผาไฟ มือล้วงน้ำมันที่กำลังเดือด และให้นายอยู่กระโดดจากโต๊ะลงย่ำเศษกระจก และกลิ้งตัวกระแทกบนกองกระจก

๒.๕ ในวันที่ ๑ กันยายน ๙๙ บรรยายที่สมาคมโหรแห่งประเทศไทยที่วัดบวรฯ แสดงการใช้อำนาจจิตตามอย่างข้อ ๔

๒.๖ ในวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๐๐ แสดงให้คณะผู้แทน น.ส.พ.พิมพ์ไทย ดูที่บ้านผู้เขียนสามอย่างเหมือนข้อ ๔

๒.๗ ในวันที่ ๑ มกราคม ๐๓ บรรยายและแสดงการเอาปรอทเข้าตัวทางฝ่ามือ และเรียกออกมาคืนได้ มีอาจารย์เสงี่ยม



จิตตานนท์ ช่วยแสดงทางโทรศัพท์ช่อง ๗

๒.๘ เมื่อ ๕ กันยายน ๐๕ แสดงการใช้อำนาจจิตให้ผู้แทนต่างประเทศที่มาประชุมซีโต้รวม ๕ คน ที่บ้านของผู้เขียน มีนายเอ็ทเก้นช่วยแสดงด้วย แสดงสามอย่างเหมือนข้อ ๔ และการเอาปรอทเข้าตัวด้วย

๒.๙ เมื่อ ๒๘ กันยายน ๐๕ บรรยายที่ห้องประชมกรมยุทธศึกษาทหารบก มีเจ้ากรมยุทธศึกษาทหารบก หัวหน้าจัสแม็ก นายทหารอเมริกาชุดครูสอนวิชาต่อต้านกองโจร และนายทหารไทยหลายท่านฟังบรรยาย และดูการทดลองเหนียวคง ด้วยการเอามีดแทงแขน การดับพิษน้ำมันเดือด แล้วเอามือล้วงและตักขึ้นอมได้ พันโทบราว หัวหน้าชุดครูอเมริกา เป็นผู้ทดลองล้วงน้ำมันเดือด และทดลองแทงแขนด้วย

เนื่องด้วยผู้เขียนต้องเร่งรัดฝึกทางจิตให้ก้าวหน้าต่อไป จึงได้งดบรรยายและงดแสดงการใช้อำนาจจิตมาหลายปี



หลักฐานที่ใช้ค้นคว้าเกี่ยวกับจิต การฝึกจิตและการใช้อำนาจจิตตลอดจนวิธีแปลงธาตุ วิธีทำให้เห็นทางจิต ฯลฯ

๑ พระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนาและคัมภีร์ของศาสนาต่างๆ

๒ พระวิสุทธิมรรค

๓ ศีลสิกขา และจิตตวิชชาของพระอาจารย์ลี ธัมมธโร

๔ อานาปานัพรรษาที่ ๔ และบันทึกคำสอนใจเครื่องอัดเสียงของพระอาจารย์ ลี ธัมมธโร (เจ้าอาวาสวัดอโศการาม สมุทรปราการ พิมพ์ พ.ศ. ๒๔๙๙)

๕ ชีวประวัติของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ

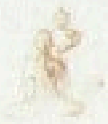
๖ ขันธวิภาคเทศนา ของพระอุบาลีคุณุปมาจารย์ อดีตเจ้าอาวาสวัดบรมนิวาส พระนคร

๗ อานาปานสติภาวนา โดยพระอาจารย์พุทธทาสภิกขุ

๘ ยถาภูตธัมม์ โดย พระภัททันตวิลาสะ (พระพม่า) อดีตเจ้าอาวาส วัดปรก ตำบาลบ้านทะวาย พระนคร

๙ จิตตปรัชญาของคณะส. ธรรมภักดี

๑๐ เอกสารเกี่ยวกับจิต และการค้นคว้าทางจิตของต่างประเทศ และของอาจารย์อื่นๆ

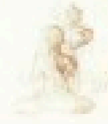


๑๑ วิทยาศาสตร์ทางใด เล่ม ๑-๔ วิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับย่อ ภาษาอังกฤษและไทย

๑๒ การพิสูจน์ทดลองของจริงและปลอม รวมทั้งประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิตที่ผ่านมา

หลักฐานการแปลงธาตุทำให้เกิดเป็นตัวสัตว์มีชีวิต

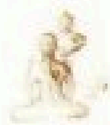
รายละเอียดในการทดลองใช้อำนาจจิต แปลงธาตุและทำให้เกิดเป็นตัวสัตว์มีชีวิต ลงข่าวในหนังสือพิมพ์เดลิเมล์ข่าวภาพ ประจำวันจันทร์ที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๔๙๖ (คณะหนังสือพิมพ์ชุดนี้มาทำหนังสือพิมพ์บางกอกไทม์) ใจความย่อๆ ว่า เมื่อวันที่ ๒๙ กันยายน ๒๔๙๖ อาจารย์อภิชิโตภิกขุ (อาจารย์ของผู้เขียน) ทำใบไม้ให้เป็นนก มีผู้ไปดูเพื่อเป็นสักขีพยานคือ พระยาสารกิจพิลาสและครอบครัว นายบุญมี เมธางกูร นางแนบ มหานิรานนท์ อาจารย์สอนพระอภิธรรมแห่งมหาวิทยาลัยสงฆ์ คณะเดลิเมล์ และบุคคลอื่นๆ อีกมาก ใช้ใบมะม่วงแป้งเด็ดเอาแต่เพียงครึ่งใบส่วนปลาย ใบแรกใส่อุ้งมือภาวนาอยู่ประมาณ ๑๕ นาทีก็กลายเป็นนก ขนาดนกกระจอก แต่สีประหลาดไม่เหมือนนกที่มีอยู่ทั่วๆ ไป อาจารย์บอกว่าเป็นนกชนิดที่มีมากในป่าลึก ซึ่งท่านเรียนอยู่กับหลวงตาดำ ใบมะม่วงใบที่สองทำเป็นนกได้ในเวลา ไม่ถึง ๑๐



นาที เป็นนกชนิดเดียวกัน รู้จักอ้าขาผวาปีก และร้องจิ๊กๆ เหมือนธรรมชาติของนกทั่วๆ ไป ก่อนที่จะทำใบไม้เป็นนก ท่านอาจารย์อภิชิโตเคยทำกาบดอกบัวเป็นคางคก ทำขี้เทียนเป็นหอยให้ลูกศิษย์ดูหลายครั้ง

หลังจากการลงข่าวว่าเนรมิตใบไม้เป็นนกแล้ว คณะเดลิเมล์คณะนี้ได้ไปดูและลงข่าวเรื่อง อาจารย์ฉลองทำข้าวสารให้เป็นกุ้ง โดยถ่ายรูปประกอบข่าวเป็นตอนๆ เช่นตอนข้าวสารกลายเป็นกุ้งไปครึ่งตัว เป็นข้าวสารอีกครึ่งตัว ว่ายน้ำได้

ในปี ๒๕๐๑ อาจารย์พัว แก้วพลอย ทำใบไม้ให้เป็นแมลงภู่ให้ผู้เขียนดูที่บางแสน จังหวัดชลบุรี ในปลายปี ๒๕๐๔ ได้ทำให้ดูที่บ้านพักของผู้เขียน โดยใช้ใบชมพู่มาทำเป็นแมลงภู่ ในตอนกลางวันเวลาประมาณสี่โมงเช้า ใช้เวลาประมาณ ๑๓ นาที มีอาจารย์พุทธทาสภิกขุ คุณชำนาญ ลือประเสริฐ และผู้ที่มีเกียรติอีกหลายท่าน ร่วมไปดู หลังจากทำเสร็จ อาจารย์พัวมีอาการสั่นพอสังเกตได้ชัดคล้ายหนาว เมื่อจับดูที่มือจะรู้สึกร้อนครู่หนึ่ง เย็นครู่หนึ่งสลับกันเป็นเวลาประมาณ ๓ นาทีจึงเป็นปกติ แสดงถึงการสูญเสียพลังในกายมาก ในครั้งก่อนๆ ไม่ปรากฏว่ามีอาการดังกล่าว คงจะเป็นด้วยอายุมาก และสุขภาพขณะนั้นไม่ดีนัก อาจารย์พัว แก้วพลอยเคยอยู่ที่เขาใหญ่ เขตนครราชสีมา เป็นเวลา ๔ ปี โดยอยู่กับ



หลวงปู่สุข ใกล้เหวสุวัฒน์ สมัยนั้นคนไปได้ลำบากมาก แต่เวลานี้รถขึ้นไปได้สะดวก เมื่อฝึกฝนทางจิตอยู่เป็นเวลา ๔ ปีแล้ว ครบกำหนดเกณฑ์ทหาร หลวงปู่ให้มารับเกณฑ์ เพราะเป็นเรื่องของแผ่นดินและกฎหมาย ไม่ควรหลีกเลี่ยง อาจารย์พัวเป็นทหารอยู่ในหน่วย ปตอ. บางซื่อ ในปี ๒๔๘๕ ได้เคยทำดอกไม้เป็นแมลงภู่ ทำขนมอันเดียวเป็นหลายอัน เดินบนน้ำและแสดงอำนาจจิตอย่างอื่นๆ จนเป็นที่เลื่องลือกันมากในหน่วย ปตอ. สมัยนั้น ภายหลังอาจารย์พัว ทำงานอยู่ในโรงงานประตูหน้าต่าง ใกล้สี่แยกบางโพ พระนคร เป็นผู้ชอบสงบ เก็บตัว ไม่ชอบแสดงตนว่ามีความรู้ดีในทางจิต เวลานี้อายุ ๔๓ ปี (พ.ศ. ๒๕๐๔) เคยไปท่องเที่ยวและพักแรกในป่ากับผู้เขียน ๖ ครั้ง ในระยะพักร้อน

การเปลี่ยนจากธาตุหนึ่งไปเป็นอีกธาตุหนึ่ง และทำให้เกิดเป็นตัวสัตว์นั้นมีหลักสำคัญคือ จะต้องรู้ว่าธาตุอะไรเปลี่ยนได้ง่ายเสียก่อน เช่น ใบไม้ทำเป็นนก ดอกไม้ทำเป็นแมลงภู่ ใบมะขามทำเป็นตัวต่อตัวแตน ขี้เทียนทำเป็นหอย หญ้าทำเป็นขนมฝอยทองดังนี้เป็นต้น ผู้ที่ชำนาญแล้วก็ไม่จำเป็นต้องยึดถือกฎดังกล่าวก็ได้ ขีดขั้นสมาธิที่จะทำขนมอันเดียวเป็นหลายอัน ทำเป็นตัวสัตว์ ทำเป็นข้าว เป็นขนม ฯลฯ เหล่านี้ใช้สมาธิขั้นกลางและระยะจะทำได้คือ ระยะเข้าสู่ภวังค์ ตัวอย่างทำใบมะขามเป็นตัวแตน เอาใบ



มะขาม ๑ กำมือ ใส่ในบาตรเล็กๆ หรือภาชนะอย่างอื่นปิดไว้ด้วยผ้า หรือเอามือกำไว้ (ความประสงค์ต้องการบังแสงเพื่อการเกิด) อธิษฐานจิตจะทำให้เกิดเป็นตัวแตน นึกภาพตัวแตนให้ชัดแทนใบมะขาม จวนเข้าภวังค์ภาพจะชัด ขณะตรึงภาพนี้ให้นิ่งอยู่ ก็ใช้วิธีภาวนาคำที่อาจารย์สอนให้ หรือมิฉะนั้นก็ภาวนาเอาเองว่า แตน หรือจงเป็นแตนซ้ำๆ เรื่อยไปก็ได้ ผู้ฝึกทำใหม่ๆ ควรเข้าภวังค์ได้ประมาณ ๑๕ นาที จึงจะพอเหมาะที่จะทำได้ ส่วนท่านผู้ชำนาญและมีอำนาจจิตขึ้นสูงทำได้เร็วและไม่ต้องดำเนินตามขั้นตอนดังกล่าว

อภิวาทนสีลิสฺส
นิจฺจํ วุฑฺฒาปจายิโน
จตฺตาโร ธมฺมา วฑฺฒนฺติ
อายุ วณฺโณ สุขํ พลํ . . . ฯ ๑๐๙* ฯ

ผู้กราบไหว้ อ่อนน้อมถ่อมตัวต่อผู้ใหญ่เป็นนิจศีล
ย่อมเจริญด้วยคุณธรรมสี่ประการคือ
อายุ ชื่อเสียง สุข และกำลัง

He who ever reverences and respects elders
Four qualities for him increase:
Long life, fame, happiness and strength.



การฝึกศิษย์ในดงให้เป็นครูฝึก

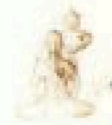
ศิษย์ในดง คือ บุคคลที่เข้าข่ายญาณของพระอาจารย์ใหญ่ในดงลึก เมื่อทราบว่าผู้ใดมีบุญบารมีจะฝึกได้ถึงขั้นอภิญญา ๖ คือ ความรู้ยิ่งตามที่กล่าวมาแล้ว พระอาจารย์ใหญ่ในดงลึกจะไปรับตัวมาฝึกสอนในดงลึก โดยวิธีหิ้วแล้วพาหายตัวล่องหนไป รุ่นหนึ่งๆ มีจำนวนไม่มาก ตัวอย่างรุ่นที่จะเรียนจบหลักสูตรในพ.ศ. ๒๕๓๗ มี ๘ ท่าน เป็นคนไทย ๓ ท่าน อเมริกา ๒ ท่าน เดนมาร์ก ๑ ท่าน สิคขิม ๑ ท่านธิเบต ๑ ท่าน ในจำนวนศิษย์ในดงทั้ง ๘ ท่าน จะหมุนเวียนเข้าฝึกครั้งละกี่ท่าน เป็นระยะเวลานานเท่าใดแล้วแต่พระอาจารย์ใหญ่จะกำหนด และกำหนดให้พระอาจารย์ในดงที่เรียนจบแล้ว ซึ่งเรียกว่าครูฝึกเป็นผู้ช่วยในการฝึกให้ศิษย์นอกดง จะขอยกตัวอย่างพระอาจารย์ที่จบในปี ๒๕๓๗ ท่านหนึ่งว่าได้รับการฝึกเป็นขั้นตอนอย่างไรโดยย่อ ท่านคือพระอาจารย์ขาญณรงค์ สิริสมบัติหรือท่านอภิชิโตภิกขุ

ท่านอภิชิโตภิกขุ เรียนวิชาแพทย์ที่โรงพยาบาลศิริราช เรียนจบเมื่อพ.ศ. ๒๔๘๕ ภายหลังจากการเรียนจบแล้วได้บรรพชาเป็นสามเณรและได้พบกับอาจารย์ใหญ่ในดง ที่สวนจังหวัดนครปฐม พระอาจารย์ใหญ่แสดงฤทธิ์ให้ดู จึงชอบใจขอไปเรียนด้วย พระอาจารย์ใหญ่ให้ฝึกอยู่ด้วยในดงลึก เป็นเวลาติดต่อกัน ๖



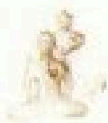
ปี จึงได้กลับมาพักที่กรุงเทพ ประมาณ พ.ศ. ๒๔๙๒ ได้เรียนจบสมาธิขั้นสูงตามขั้นตอนตามที่กล่าวแล้ว พักอยู่กรุงเทพ ไม่นานก็กลับไปฝึกต่อในดงลึก เป็นขั้นตอนที่เข้มข้นจริงจัง เสี่ยงชีวิตหลายขั้นตอน ซึ่งจะขอกล่าวต่อไป

การที่กล่าวถึงการฝึกและการแสดงฤทธิ์ที่น่าหวาดเสียวและอัศจรรย์ ก็มีความมุ่งหมายเพียงเพื่อเป็นการยืนยัน เรื่องการแสดงฤทธิ์ เรื่องเทวดา นรก สวรรค์ ที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก และยังมีบทเชิญเทวดา บทสวดมนต์ และบทขอพรให้เทวดาช่วยรักษา ซึ่งได้ยินได้ฟังกันอยู่ทุกวัน แต่คนส่วนมากไม่เชื่อ ทำให้มีโทษร้ายแรง เพราะเป็นมิจฉาทิฐิ ความเห็นผิด ยิ่งผู้ที่พยายามฝึกการระลึกชาติ ฝึกตาทิพย์ ฝึกหายตัว ฝึกแปลงธาตุ การเหาะ ฯลฯ ตามวิธีที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก แต่ก็ลองฝึกทำไม่ได้ ก็คิดว่าเป็นเรื่องไม่จริง เหตุที่ฝึกไม่สำเร็จ เป็นเพราะการฝึกจิตขั้นสูงไม่ฝึกจากง่ายไปหายาก คือต้องฝึกพลังจิตขั้นต้น ขั้นกลางเสียก่อน เปรียบเสมือนคนไปเรียนชั้นมัธยมโดยไม่ผ่านการเรียนประถม ข้าพเจ้าผู้เขียนจึงพยายามค้นคว้าลำดับในการฝึกสมาธิวิปัสสนาและการใช้พลังจิต ในระดับสมาธิขั้นต้นและขั้นกลางให้เรียนได้ผลเร็ว พร้อมด้วยลงมือสอนศิษย์มาเป็นเวลากว่า ๓๐ ปี ปรากฏว่าผู้ไม่เคยฝึกสมาธิ วิปัสสนาก็สามารถเรียนใช้พลังจิตขั้นต้นได้สำเร็จภายใจ ๒

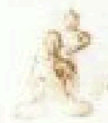


ชั่วโมง ต่อหนึ่งวิชา

การฝึกศิษย์ในดงมีขั้นตอนมาก จึงตัดย่อลงให้เหลือพอเข้าใจในการฝึกที่เข้มข้น เมื่อสอนวิธีการฝึกแล้วให้ปฏิบัติอย่างจริงจัง ไม่พูดอธิบายมาก เมื่อทำผิด พระอาจารย์ (ครูฝึก) ก็รู้และบอกให้แก้ไขนั่งสมาธิยังไม่บอกเลิก แต่นั่งนานแล้วเตรียมเลิกจะลุกขึ้น พระอาจารย์ใหญ่อยู่ไกลๆ ปรากฏองค์ทางเบื้องหลัง ก้าวเท้าข้ามศีรษะใช้เท้าเหยียบลงบนฝ่ามือที่ซ้อนกันอยู่ แล้วบอกว่า "อ้าว นั่งให้มันตายไป" จำต้องนั่งสมาธิต่อไป ภายหลังฝึกไม่ให้กลัวผี ไม่ให้กลัวความเปลี่ยว ให้ไปอยู่ในที่น่ากลัว ฝึกนั่งสมาธิตามเวลากำหนด ต่อไปให้นั่งสมาธิในทางเสือผ่าน แล้วสั่งว่า "เมื่อพบเสือ อยากตายให้วิ่งหนี อยากรอดให้นั่งสมาธิเรื่อยไป" ครั้นฝึกได้ไม่นานเสือมาก็เร่งทำสมาธิ สมาธิถอยก็เข้าใหม่เรื่อยไปไม่กล้าลืมตาจนชำนาญเป็นวะสี ทำแต่หัวค่ำจนถึงรุ่งเช้าทุกวัน จึงได้สมาธิขั้นสูง การฝึกจิตขั้นสูงมี ๑๗ ขั้น บางขั้นให้ใช้พลังจิตแปลงธาตุ เริ่มด้วยทำใบมะขามเป็นตัวแตน และทำให้ยากขึ้นตามลำดับ เช่น หายตัว เดินทะลุภูเขาหรือกำแพง เป็นต้น แต่ท่านไม่ให้ยึดติด ไม่ให้ชอบใจ ในการใช้พลังจิตเป็นเพียงทางผ่าน และเชื่อมั่นในตน ครั้นเรียนปีที่ ๗ ให้กระโดดลงเหวลึก เมื่อถึงก้นเหวจะสลบไป ๔ วัน ระหว่างสลบอยู่จะมีกายในหรือกายทิพย์ออกจากกายหยาบ



ไปเยี่ยมญาติมิตรได้ ถ้าพบคนที่ตายแล้วก็คุยกันรู้เรื่อง ถ้าพบคนยังมีชีวิตอยู่ เขาก็มองไม่เห็นกายในและไม่ได้ยินเสียง ทั้งนี้เพื่อให้รู้ว่าตายแล้วไม่สูญ ตายแล้ววิญญาณแท้ไปเกิดใน ๓๑ ภูมิ ภูมิใดแล้วแต่กรรมที่ทำไว้ ขณะเดียวกันกายในหรือกายทิพย์จะแยกออกจากกายหยาบที่ตาย พร้อมกับมีวิญญาณประจำร่างกำกับกายทิพย์ และกายทิพย์นี้จะมีความแน่ใจว่าตนไม่ได้ตาย ยังมีชีวิตอยู่ จำญาติและเพื่อนฝูงได้ ไปเยี่ยมไปดูและไปช่วยเหลือเขาได้ ไปมาได้เร็ว และจะมีอายุอยู่หลายร้อยหลายพันปี จะมีความสุขบ้างทุกข์บ้างตามกรรมที่ได้กระทำไว้ พระที่ได้สมาธิขั้นสูงรู้ว่าตายไปกายทิพย์ก็จะต้องรับกรรมที่ทำไว้หลายร้อยหลายพันปี จึงกลัวบาปไม่ยอมสร้างกรรมชั่ว ไม่ยอมผิดศีล เพราะจะรู้สึกว่าตัวเองยังไม่ตายอีกหลายพันปี จะต้องได้รับผลกรรมที่ทำไว้ เมื่อหมดอายุกายทิพย์นี้ก็จะสลายตัวไป ไม่มีซากเหลือเหมือนกับเทวดาที่หมดอายุ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๖ พระอาจารย์อภิชิโตภิกขุ ได้พาข้าพเจ้าเดินธุดงค์ไปในป่า จังหวัดลพบุรี ท่านเคยชี้ให้ดูว่ากายทิพย์ที่พบมีอายุ ๕๐๐ ปี แล้วยังไม่สลายตัว เรื่องกายนี้มีข้อยืนยันตรงกันคือ คนตายแล้วฟื้น ขณะตายได้ไปชมนรก สวรรค์ กายทิพย์ที่ออกจากกายเนื้อที่ตายไป เป็นกายใสคล้ายแก้ว เมื่อนั่งสมาธิได้ขั้นกลางก็สามารถถอดกายทิพย์หรือกายในออกไปได้ และหันมาเห็น



กายหยาบที่กำลังนั่งสมาธิอยู่

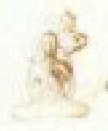
พระอาจารย์ชาญณรงค์หรือท่านอภิชิโตภิกขุ ใช้เวลาฝึกยาวนานมาก เพราะท่านมีหลักสูตรพิเศษ เรียนวิชาแพทย์แผนโบราณ และต้องมาช่วยรักษาคนตามกำหนดอีก ๕ ปี ส่วนรุ่นเดียวกันอีก ๗ คน ฝึกจบก่อนท่านหลายปี ต้องรอไปเรียนขั้นสุดท้ายพร้อมกัน และท่านมรณภาพในปี พ.ศ. ๒๕๓๖

การฝึกศิษย์นอกดง

ศิษย์นอกดง พระอาจารย์ในดงเป็นผู้คัดเลือก คนที่ตั้งใจจะฝึกสมาธิจริงจังถึงขั้นฌานได้ ในรุ่นผู้เขียนส่งรูปไปประมาณ ๑๐๐ คน คัดเลือกเข้าฝึกได้เพียง ๑๘ คน โดยมีหลักการดังนี้

๑ พระอาจารย์จะช่วยรักษาร่างกายของศิษย์ที่จะฝึกสมาธิให้มีสุขภาพดี แข็งแรง โดยให้กินยาเป็นระยะ คือ ให้กินยาระยะ ๓ เดือน ระหว่างกินยา พระอาจารย์นั่งสมาธิคุมตลอดเวลา มีการพรมน้ำมนต์และอาบน้ำมนต์ให้ศิษย์ก่อน ต่อไปให้กินยาระยะ ๖ เดือน ระยะ ๘ เดือน เพื่อช่วยบำรุงอวัยวะต่างๆ ให้เป็นปกติแข็งแรง เป็นการแก้ข้อบกพร่องหรือเสื่อมของอวัยวะต่างๆ เพราะร่างกายดีทำให้ฝึกสมาธิได้ดี ฝึกได้เร็ว

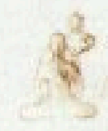
๒ ให้ฝึกในที่เงียบสงบ อากาศดี โดยพระอาจารย์ให้อยู่ในความควบคุมใกล้ชิด เป็นระยะติดต่อกัน ๒ อาทิตย์ ๓ เดือน หรือ



๖ เดือน แล้วแต่ท่านจะกำหนด ขณะเดินอยู่ถ้าจิตกับลมสมส่วนกัน มีจิตสงบก็ให้นั่งตรงนั้นทันที ไม่ให้เปลี่ยนไปนั่งสมาธิที่อื่น ในเวลากลางคืนขณะศิษย์นอนหลับ พระอาจารย์ทราบว่าศิษย์คนใดมีสภาพจิตที่เหมาะที่จะทำสมาธิดี ก็ไปปลุกให้นั่งสมาธิ

๓ ให้ฝึกในที่น่ากลัว เช่น ในป่า ในป่าช้า ในถ้ำ และให้เดินธุดงค์ตามเส้นทางที่กำหนด พระอาจารย์พาเดินก่อน ต่อไปให้เดินธุดงค์ในป่าลึก โดยให้เดินเป็นหมู่ ต่อไปให้เดินเป็นคู่ คือ ๒ คน ต่อไปให้เดินคนเดียว เมื่อได้สมาธิดีพอกันอันตรายได้ ก็ให้ไปนั่งในทางเสือผ่าน และสั่งกำชับว่าเมื่อเห็นเสือ อยากตายให้วิ่งหนี ไม่อยากตายให้นั่งสมาธิ เพราะธรรมชาติของเสือจะไม่กิน ไม่ทำร้ายคนที่กำลังนั่งสมาธิ เมื่อพบเสือให้หลับตาทำสมาธิอย่างจริงจัง พอสมาธิถอยให้รีบเข้าสมาธิอีก สมาธิถอยก็เข้าสมาธิใหม่อย่างต่อเนื่อง เพราะความกลัวส่วนมากจะนั่งจากหัวค่ำไปเลิกในวันรุ่งขึ้น ๒ หรือ ๓ โมงเช้า เป็นการทำสมาธิต่อเนื่องซ้ำซากติดต่อกันไปซึ่งเรียกว่าทำสมาธิ "วสี" จึงจะเกิดความชำนาญในการเข้าออกจากจากสมาธิ แล้วส่วนมากสมาธิจะก้าวหน้าไปถึงขั้นสูง คือ ขั้นฌาน เมื่อด้านแล้วก็จบหลักสูตรสอนศิษย์นอกดง

๔ ในระหว่างฝึกจิตฝึกสมาธิโดยลำดับ ซึ่งพระอาจารย์ในดงจัดแบ่งลำดับของสมาธิจนถึงฌานมีลำดับขั้นตอนประมาณ ๑๗ ขั้น พระอาจารย์จะฝึกให้ใช้พลังจิตไปด้วย เช่น สอนวิธีดับพิษร้อน



วิธีรักษาโรค วิธีแปลงธาตุ วิธีหายตัว วิธีสะเดาะกุญแจ วิธีสะกดจิต เป็นต้น วิธีแปลงธาตุขั้นต้นให้ทำใบมะขามเป็นตัวแตนก่อนแล้วจึงทำตัวสัตว์อื่นอีก ทั้งนี้เป็นการสอนให้รู้เป็นสภาวะของรูปนามทั้งการเกิดขึ้นและดับไป เช่น ทำให้เกิดเป็นตัวแตนไม่เกิน ๗ วัน ก็จะกลับสภาพจากตัวแตนเป็นใบมะขามตามเดิม เป็นการให้รู้เห็น "อนิจจัง" ความไม่เที่ยง และรู้เห็น "ปฏิจจะสมุปบาท" คือการอาศัยกัน เกิดขึ้น ปรุงแต่งกันขึ้นในตอนต้น คืออวิชชา เป็นเหตุให้เกิดสังขาร (การปรุงแต่ง) สังขารเป็นเหตุให้เกิดวิญญาณและวิญญาณเป็นเหตุให้เกิดนามรูป วิธีแปลงธาตุและหายตัว ย่อมช่วยให้เห็นอนิจจัง อนัตตาได้ง่ายขึ้นกว่าการไม่ใช้พลังทำดู

การฝึกศิษย์นอกดงเดินธุดงค์ในรุ่นของข้าพเจ้า (พ.อ. ชม สุคันธรัต) ในปี พ.ศ. ๒๕๐๕ ถึงพ.ศ. ๒๕๐๖ พระอาจารย์ชาญณรงค์ได้พาเดินธุดงค์ที่เขาใหญ่ อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งเป้ฯป่าดงดิบ มีสัตว์ เสือ หมี ช้าง วัวกระทิง อาศัยอยู่มาก ในระยะปี ๒๕๐๕ ถึง ๒๕๐๖ ไปเขาใหญ่รวม ๔ ครั้ง นอกจากนี้ก็พาเดินธุดงค์ในป่าอื่นๆ อีก การเดินธุดงค์เป็นโอกาสให้รู้เห็นเรื่องเทวดาและวิญญาณต่างๆ การเดินธุดงค์ที่เขาใหญ่ครั้งที่ ๓ เมื่อ ๑ ถึง ๗ ธันวาคม ๒๕๐๕ รวมเวลา ๗ วันวันที่ ๒๐ เมษายน พาศิษย์เดินธุดงค์ไปเหวนรก แถบถ้ำน้ำตกเขานางรอง บ้านสีสุก คลองสีสุกกลับทางเขาอีโต้ บ้านโนนหอม



เมื่อ ๕ เมษายน ๒๕๐๔ มีการหล่อพระน่าตักกว้าง ๒๐ นิ้ว ประจำตัวศิษย์คนละองค์ รวม ๑๘ องค์ และเป็นพระส่วนกลาง ๑ องค์ ทำปรอทพิเศษบรรจุในองค์พระ

เมื่อ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๐๕ พิธีเบิกพระเนตรและบรรจุพระบรมสารีริกธาตุในเศียรพระทั้ง ๑๘ องค์ มีพิธีกรรมบวงสรวงตามแบบแผนโบราณ ให้ศิษย์ทุกคนอ่านโองการคนละอย่าง

การกินยาเริ่มแรกให้กินยา ๓ เดือน เมื่อพ.ศ. ๒๕๐๓ พระอาจารย์อาบน้ำมนต์ให้หลายครั้งเวลากินยา ท่านก็นั่งสมาธิคุมศิษย์เอง ก็เสกยาตามคำสอนกินจนครบ ๙๕ วัน ครั้นครบ ๑๒๘ วัน (๔ เดือน) มียาลูกกลอนให้กินเช้าและเย็น และยังมียาคือกล้วยสุกแช่น้ำผึ้ง ใช้กล้วยสุกเท่าอายุหรือมากกว่าอายุ ๑ ลูก มีหัวยาใส่ในน้ำผึ้งประมาณ ๓ หรือ ๔ ช้อน ยังมียากล้วยผง ใช้กล้วยดิบฝานบางๆ ตากแห้ง แล้วบดละเอียดใส่โหลไว้ ให้กินกล้วยสุกวันละ ๑ ใบ กินกล้วยสุกแล้วตักกล้วยผงประมาณ ๔ ช้อน ใส่ในแก้วนมสดหรือชงดื่มกิน ส่วนยาลูกกลอนก็กินเช้าเย็นด้วย หมดแล้วให้กินน้ำผึ้งที่แช่กล้วยประมาณ ๑ ถึง ๒ ช้อน ถ้ากินแล้วไม่รู้สึกมึนศีรษะให้เพิ่มเป็น ๓-๔ ช้อนทุกวัน

๒๑ ธันวาคม ๒๕๐๔ กินยา ๘ เดือน ที่มีตัวยาไม่ครบ ถึงเดือนพฤษภาคม ๒๕๐๖ หยุดกินยาทุกอย่างครั้นถึงเดือนมิถุนายน ๒๕๐๗ ได้กินยา ๘ เดือนที่มีตัวยาครบถ้วน

อุทกํ หิ นยนฺติ เนตฺติกา
อุสุการา นมยนฺติ เตชนํ
ทารุํ นมยนฺติ ตจฺฉกา
อตฺตานํ ทมยนฺติ สุพฺพตา . . . ฯ ๑๔๕ ฯ

ชาวนา ไขน้ำเข้านา
ช่างศร ดัดลูกศร
ช่างไม้ ถากไม้
คนดี ฝึกตนเอง

Irrigators lead water;
Fletchers fashion shafts;
Carpenters bend wood;
The good tame themselves.



สนทนาธรรมกับพ.อ. ชม สุคันธรัต ๑๙ เม.ย. ๓๖

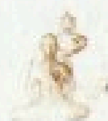
อาตมารู้จักกับ พ.อ. ชม สุคันธรัต ตั้งแต่พ.ศ. ๒๕๐๐ ตอนนั้นมียศเป็นพันโท เป็นผู้บังคับกองพันทหารปืนใหญ่ จ.ลพบุรี นั่งสมาธิเก่งตั้งแต่ยังเหนุ่มกับอาจารย์ที่อยู่ในป่า อาตมาเคยแลกเปลี่ยนความรู้กับท่านในสมัยนั้น

เดี๋ยวนี้ พ.อ. ชม สุคันธรัต อายุ ๗๐ ปีแล้ว มีบ้านอยู่กรุงเทพมหานคร ได้มาที่วัดอัมพวัน พอมีโอกาสท่านได้ถามข้อข้องใจและแปลกเปลี่ยนความรู้กัน

พ.อ. ชม

เรื่องการเข้าทรงนี่ มันเป็นอีกตัวหนึ่งต่างหาก ปรากฏเป็นเสียงได้ อย่างสมเด็จโต (สมเด็จพุฒาจารย์โต พรหมรังสี) อย่างน้อยได้ฌาน เรื่องอะไรจึงจะมาเข้าทรง และทำไมวิญญาณสมเด็จโตองค์เดียว จึงเข้าทรงได้ ๑๐ กว่าแห่งพร้อมๆ กัน แสดงว่าโกหกแล้ว ไม่มีใครแก้ปัญหาได้ พออาจารย์ในดงอธิบายเพิ่งจะรู้

ท่านอธิบายว่า จิตที่ไม่อยากตาย ยังมีตัวอยู่ เขาเรียกวิญญาณประจำร่างหรือแม่ซื้อ จิตแท้อีกอันหนึ่ง จิตแท้มันไปเกิดทันทีก็จำญาติไม่ได้ แต่ถ้าไม่เกิดเป็นเทวดาก็จำญาติได้ ลงมาช่วยมนุษย์ได้



เหมือนอย่างสุวรรณสาม แม่ไปอยู่ชั้นดุสิต จำได้ว่า เอ๊ะ! ลูกนี่ ลูกกำลังถูกศรพิษจึงลงมาช่วย

คนที่กำลังจะตายท่านว่าจะแยกเป็นสอง วิญญาณแท้ไปเกิดแล้ว มันระลึกชาติได้ แต่วิญญาณที่ไม่อยากตายเรียกว่าสัมภเวสี แปลว่าวิญญาณประจำร่าง และวิญญาณประจำร่างก็เป็นกายทิพย์เหมือนกัน

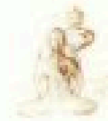
เราจะรู้ว่ายืนยันกันอย่างไร ก็ดูว่ารัสเซียเกิดถ่ายรูปได้ ทีเราเราถ่ายรูปคนตายไม่เป็นกายทิพย์ ตัวเท่าเก่าเป็นแก้วใส มันตรงกับคนที่ตายแล้ว ไปเห็นนรกสวรรค์ตัวเป็นแก้วใสไปเหมือนกัน

ตกลงกลายเป็นว่าตัวเรานี้มีกายหยาบกับกายใน กายในเป็นตัวไม่อยากตาย จิตตัวไม่อยากตายจะกระเด็นออกไป นึกว่าตัวไม่ตาย

ถ้าอายุ ๔๐ ปี ก็นึกว่าตัวเอง ๔๐ ปี นึกว่าตัวไม่ตาย เมื่อมันเป็นกายทิพย์อยู่เป็นหมื่นปีแสนปีได้ เพราะมันไม่กินอาหาร เหมือนเทวดา เทวดาชั้นที่ ๒ (ยามา) อยู่ตั้งเก้าล้านปี เพราะเป็นกายทิพย์

เวลาอาจารย์ท่านเดินทางไปในดง ไปพบพวกนี้ท่านบอกว่า เอ๊ะ! พวกนี้ ๕๐๐ ปี ยังไม่ตายเลย

ท่านว่าวิญญาณประจำร่างนี่ ถ้าเป็นเด็กเขาเรียกว่าแม่ซื้อ



จึงเข้าทรงได้

ทีนี้เราก็นึกได้ว่า อ๋อ! สมเด็จโตท่านคงแตกออกมาเป็นวิญญาณไม่อยากตาย ตั้งแต่ก่อนท่านสำเร็จตัวนี้อยู่ได้ มันก็มาเข้าทรงได้ มันจึงมีเข้าทรง มีผีเข้า แต่เราไม่รู้มาจากไหน

อาจารย์ในดงบอก นี่แปลผิดแน่ แปลคำว่าสัมภเวสีว่าวิญญาณแสวงหาที่เกิด ไม่เกี่ยวกับอภิธรรมที่จริงวิญญาณประจำร่างแตกออกเป็นสอง ดูได้จากฝรั่งถ่ายรูปคนฟื้น

หลักสูตรอาจารย์ในดงสอน พอจบปีที่ ๖ ท่านจะให้โดดเหว โดดเหวจนสลบ ๔ วัน ท่านจะให้รู้ว่าตายเป็นอย่างไร

กายหยาบอยู่ที่นี่ จิตแท้มันไปไหนได้ จิตประจำร่างมันจะไปกับกายทิพย์ จำญาติพี่น้องได้

ท่านบอกว่าออกไปเที่ยวเดียวไปขึ้นเครื่องบิน ซื้อตั๋วเขาก็ไม่ขาย ไม่ได้ยินเราพูด แต่ไปเจอคนตายพูดกันได้ คุยกันจ้อเลย

แต่เจอคนเป็นพูดไม่ได้ เขาไม่ได้ยิน ขึ้นไปนั่งบนเก้าอี้ก็นั่งไป ไม่มีตั๋วก็ขึ้นไปนั่ง ไม่มีใครเห็น แอร์โฮสเตสผู้หญิงขึ้นมานั่งทับอีก ท่านบอก โอ๊ย! ต้องลุกออกมา

ที่สลบ ๔ วันไปเที่ยว เจอคนก็คุยกันได้ เจอญาติพี่น้องพูดกับเขา เขาก็ไม่ได้ยิน ท่านให้เห็นว่าตายเป็นอย่างไร จะได้ไม่กลัวตาย



ตายแล้วตัววิญญาณแท้ไปเกิด ตัววิญญาณประจำร่างอยู่เป็นหมื่นปี แสนปี มันไม่ตาย ท่านว่ามันสบาย มันไม่ไปเกิด นึกว่าตัวไม่ตาย

หลวงพ่อท่านสอนว่า **วิญญาณนี้** ถ้าเผื่อได้สมาธิสูง จะ**ทำได้ ๓ อย่างคือ**

๑ ทำกายหยาบได้เหมือนคน

๒ ทำกลิ่นต่างๆ ได้

๓ ทำเสียงต่างๆ ได้

เราพูดกับเขาก็ได้ ถามก็ได้ พบกันในดง พูดกันสองสามคำห้าหกประโยคแล้วก็ไป คล้าย ๆคนละโลกจะไม่พูดกับเรานาน กายหยาบจะหายไป

เราก็รู้ว่า อ๋อ! วิญญาณที่วัดหลวง เขาทำได้ครบ ๓ อย่าง ทำเสียงพูดได้ ทำให้เห็นกายหยาบได้ ลงในน้ำเขาจับบีบเราได้ เราจับอะไรเขาได้

วิญญาณประจำร่างที่เป็นพระ ยอมตายดีกว่าเสียศีล เพราะว่าขณะที่ตัวเป็นสมาธิอยู่ไปเกิดเป็นอะไรก็ได้ แต่วิญญาณประจำร่างที่นึกว่าตัวยังไม่ตาย อยู่เป็นแสนปี ล้านปี เขากลัวบาปบาปต้องรับอยู่นาน

ที่อยู่นี่รับแค่ร้อยปีก็หมดแล้ว แต่วิญญาณประจำร่างรับอีกแสนปี



ล้านปี ตายเสียดีกว่า ตายเป็นกายทิพย์เสียดีกว่า

คนไม่รู้อย่างนี้ถึงไม่กลัวบาป ถ้าเรารู้ว่าร่างนี้รับอีก ๑๐๐ ปี ก็หมด แล้วมันอยู่ในวิญญาณประจำร่างเป็นแสนปี ล้านปี ก็ต้องไปรับกรรมอีกนมนาม ไม่เอาแล้ว การทำบาป

ถ้ามองเห็นจุดนี้แล้ว จะเห็นชัด แต่ไม่มีพระสอน มีแต่หลวงตา (อาจารย์ในดง) เท่านั้นที่สอน มีแต่สอนในหนังสือ มันจะต้องไปเสวยกรรมในวิญญาณประจำร่าง กายทิพย์และจำได้นะ

ถ้าตัวบุญไม่พอ สมาธิไม่พอ เราพูดทำเสียงไม่ได้ ก็ทำให้ได้กลิ่น หรือก๊อกๆ แก๊กๆ ไป อย่างนี้วิญญาณทั่วไป

ถ้าวิญญาณมีสมาธิจริงๆ มันทำได้ครบเลย ทำกายหยาบก็ได้ ถ้าเดินป่ามากๆ จะเห็นพวกนี้มาแสดงตัวได้ หลวงพ่อถึงว่าปฏิบัตินี่แตกต่างกับปริยัติเยอะเลย

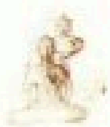
พระราชสุทธิญาณมงคล

ต่างกันมีตัวอย่างที่วัดนี้

รายที่ ๑

นายวิโรจน์ ปัญจบุรี

นักศึกษาจากวิทยาลัยครูเชียงราย เคยมาปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันนี้ เมื่อสำเร็จการศึกษาได้ทำงานแล้ว อาจารย์สมเดช มุง



เมือง ได้ชวนมาปฏิบัติธรรมที่วัดนี้อีก พร้อมกับพาคณะนักศึกษาจากวิทยาลัยครูเชียงรายมาด้วย นายวิโรจน์เกิดถูกรถชนตายก่อนที่จะถึงวันเดินทาง ได้มารายงานตัวที่หอประชุมภาวนากรศรีทิพาที่อาตมาลงกฎแห่งกรรมไปแล้ว มีคนเห็นกันหลายคน

เขาตั้งใจมาปฏิบัติธรรมที่นี่ แสดงเป็นกายหยาบได้ พูดได้แต่มีข้อแตกต่างจากคนธรรมดาอยู่ ๒ ข้อ คือ ตาไม่กระพริบ และเวลาเดินเท้าไม่ถึงพื้น เดินตัวแข็งออกไป จะไม่เชื่อได้อย่างไร พระบวชใหม่ ปริญญาตรี ปริญญาโท ต้องยอมรับเพราะเห็นกับหูรู้กับตา ถ้าไม่เห็นจะไม่เชื่อเลย

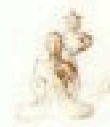
รายที่ ๒

พ.อ.วิโรจน์ ทสยันไชย

อดีตอนุศาสนาจารย์ กองทัพภาคที่สอง นครราชสีมา เป็นมะเร็งที่คอ น้ำเหลืองไหล ผ่ามา ๒ หนแล้ว หมอบอกว่าจะตายภายใน ๑ เดือน แต่ภรรยาแข็งแรง

พ.ศ. ๒๕๒๕ กองกำลังพลกองทัพบกได้จัดอบรมทหารรุ่นแรก โดยส่งอนุศาสนาจารย์มาก่อน พ.อ.วิโรจน์ ได้เข้าอบรมด้วยและขอตายที่วัดอัมพวัน แต่โชคดีที่เจ้ากรรมนายเวรอโหสิกรรมจึงหายจากโรคมะเร็ง ได้ลงกฎแห่งกรรมไปแล้วเช่นเดียวกัน

เมื่อหายแล้ว อาตมาก็ขอให้ พ.อ.วิโรจน์ ปฏิญาณตนต่อ



หน้าอาตมา บอกว่าให้จดไว้ ภรรยาของ พ.อ.วิโรจน์จะตายก่อนทั้งๆ ที่แข็งแรงดี แต่จะล้มในห้องน้ำตาย อาตมาเคยไปเยี่ยมที่บ้าน ก็เห็นหนอ ศีรษะหายไปครึ่งหนึ่ง รับรองตายก่อนสามีแน่ หลังจากนั้นพ.อ.วิโรจน์จะมีภรรยาใหม่ไม่ได้ ถ้ามีต้องตายแน่

พ.อ.วิโรจน์ก็ปฏิญาณตนว่า "ครับ ผมจะไม่มีครับ ลูกก็โตหมดแล้ว อีกไม่กี่ปีผมก็ปลดเกษียณแล้ว" อาตมาก็อนุโมทนา ยถาสัพพีให้ไป

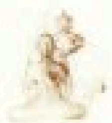
ต่อจากนั้น พ.อ.วิโรจน์ได้ไปซื้อที่สร้างวัดมงคลนิมิต ที่จังหวัดนครสวรรค์ บรรจุพระบรมธาตุ เมื่อก่อนก็เคยสร้างวัดที่ อ.ปักธงชัย จ.นครราชสีมา อาตมาก็ช่วยจนสำเร็จตามเป้าหมายทุกประการ

ต่อมาพ.ศ. ๒๕๓๓ พ.อ.วิโรจน์ ไปมีภรรยาใหม่ ก็เป็นไปตามดังที่อาตมาเคยกล่าวไว้

วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๓๔ ล้มฟุบไปหัวใจวาย แล้วไปอยู่โรงพยาบาล ไม่พูดเลย พอวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๓๔ เวลา ๕.๑๔ ก็ตาย

วันที่ ๒๒ ธันวาคม ๓๔ บ่นว่าอยากไปวัดมงคลนิมิต จ.นครสวรรค์ อยากไปไหว้พระบรมธาตุที่สร้างไว้พูดได้ ๒ วันก็ล้มเลย จิตใจก็ประหวัดไปถึงวัดมงคลนิมิต

วันที่ ๒๗ ธันวาคม ๓๔ เวลา ๕.๑๔ พ.อ.วิโรจน์ตายที่โรงพยาบาล เวลา ๗.๓๐ มาปรากฏตัวที่วัดอัมพวันมหาอาตมา



อาตมาก็จะรีบไปฉันเพล

อาตมาได้บอกให้จำเริญ (เป็นผู้ที่ช่วยต้อนรับแขก) ต้มข้าวต้มปลามาเลี้ยง อาตมาก็ไม่ทราบว่าเขาตาย ใส่เสื้อลายดอกสีน้ำตาล คาดผ้าขาวม้า

เมื่อทานข้าวต้มเสร็จแล้วก็มากราบอาตมา บอกว่า "หลวงพ่อครับ ผมหิวจังเลย รับประทานเสียจนหมดหม้อหู ขออนุโมทนา ผมหิวมาหลายวันแล้ว แม่จำเริญเขาทำอร่อยจริงๆ หลวงพ่อครับ"

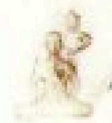
และก็บอกว่า "หลวงพ่อครับ ผมจะไปวัดมงคลนิมิต จ.นครสวรรค์" อาตมายังทำบุญไปด้วย ๕๐๐ บาท ไหว้พระบรมธาตุ

แล้วเขาก็บอกว่า "เอาละ ผมจะรีบไป แต่หลวงพ่อครับ ผมขอสมเด็จชิ้นฟักของหลวงพ่อโต วัดระฆัง ๒ องค์ครับ องค์หนึ่งผมจะเอาไว้ใช้ อีกองค์ผมจะเอาไปให้แฟน"

พอให้แฟน อาตมาก็ตกใจแล้วถามว่า "มีแฟนแล้วหรือนี่ มีภรรยาหรือเปล่า" ผีนิ่งไม่พูด

ไหนๆ ขอก็จะให้ อาตมาก็ให้สมเด็จชิ้นฟักไป ๒ องค์ พอได้รับเขาก็ใส่กระเป๋าพร้อมกับเงิน ๕๐๐ บาท ขอกราบนมัสการลาเดินออกหลังหอประชุม มีเสียงรถแล่นปึ๊ดออกไป เขามาคนเดียว

อาตมาก็ไม่ได้สนใจไปดู เพราะจะรีบเดินทางไปวัดพระ



นอนจักรสีห์ต่อไป เรื่องก็หายไปถึงเดือนมกราคม ๒๕๓๕

มีอนุศาสนาจารย์ พ.อ. ชัยนาท ญาติฉิมพลีได้มาที่นี่ อาตมาก็ถามว่าพบ พ.อ.วิโรจน์บ้างไหม เมื่อเร็วๆ นี้มาที่นี่

เขาก็บอกว่าหลวงพ่อ เขาตายแล้ว ตายเมื่อวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๓๔ ผมยังไปงานศพมาเลย

เมื่อวันที่ ๘ เมษายน ๓๖ ลูกสาวลูกชายมาที่นี่ มานิมนต์ไปงานพระราชทานเพลิงศพ อาตมาไปไม่ได้เลยให้ไตรไป ๓ ไตร และช่วยเงินอีก ๓,๐๐๐ บาท ฝากไปทำศพด้วย

ลูกสาวเขาบอกว่า "คุณพ่อบ่นหิวแล้วก็ล้มไป" ก็เลยหิวมาวัดอัมพวัน

อาตมานึกอยากได้กระติ๊บไว้ใส่ข้าวเหนียว จะได้ใช้เลี้ยงพี่น้องชาวขอนแก่น ลูกสาวพ.อ.วิโรจน์ นำมาถวายเยอะเลย

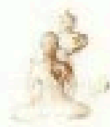
ขอเจริญพรว่ากรรมฐานสามารถรู้เหตุการณ์และโรคภัยไข้เจ็บได้ ใครเป็นโรคอะไร ใจเข้มแข็ง ตายให้ตาย หายทุกราย

พ.อ. ชม

คนไม่รู้จักสัมภเวสีนี่เอง ถึงไม่กลัวบาปกัน ถ้ารู้จักสัมภเวสีแล้ว จะไม่อยากทำบาปเลย

พระราชสุทธิญาณมงคล

แต่การที่พระเขียนไว้ในหนังสือต่างกันเยอะเลย พวกมา



แปลทีหลังไม่ตรง จึงได้ค้านกันมา ถ้าปฏิบัติจะรู้เหมือนกันนะท่าน นะ จะไม่มีค้านกัน มันเห็นของจริง แล้วไม่ค้านเลย

พ.อ.ชม

หลวงพ่อดำ ท่านให้เห็นของจริงนี่ เอ้า ลองตายดูซิ โดดเหวดู

พระราชสุทธิญาณมงคล

โยม พ.อ. ชม อาตมาได้ความรู้จากองค์นี้มาก และที่อาตมาไปค้างบ้านท่านที่กรุงเทพฯ หลวงพ่อดำบอกให้ไป ไปค้างสองคืนจำได้ไหม ที่บ้านเตาปูนน่ะ ท่านบอกให้ไป แต่อาตมาไม่ได้บอกท่านเอง มันออกมาอย่างนี้

พ.อ.ชม

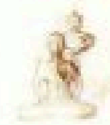
หลวงพ่อดำเคยมาช่วยผมรักษาที่บ้าน ภรรยาผมป่วยหนักจะแย่มีแพทย์มีหมอมาจากอเมริกา

พระราชสุทธิญาณมงคล

นึกถึงท่านอยู่ ๔-๕ วัน อยากจะพบท่านเหลือเกิน มาคุยกันเรื่องนี้

พ.อ.ชม

ผมก็จะมาถามท่านถึงเรื่องนี้



พระราชสุทธิญาณมงคล

ตรงกันเลยเห็นไหม

พ.อ.ชม

ตรงกันครับ

พระราชสุทธิญาณมงคล

เราอยากได้อะไร เดี๋ยวท่านจะบอก บอกใครเขาก็ไม่เชื่อ ท่านบอกอย่าเอาอย่างนี้สิ ใช้ไม่ได้ต้องเป็นอย่างนี้ๆ แล้วก็จริงเลย จะออกมาในรูปแบบนี้ ชัดเจนแล้ว

พ.อ.ชม

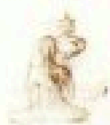
ถ้าลูกศิษย์ในดง ท่านคุมแจ ทุกวิญญาณเลย เช่น อาจารย์ประทุม ที่อยู่ที่ยุโรป ขัดสัวมได้ และเดินได้

พระราชสุทธิญาณมงคล

นี่เรื่องจริง สัมภเวสีนี่นึกว่าเป็นกายทิพย์ เป็นวิญญาณประจำร่างเลย ของสมเด็จโตยังลอยอยู่เป็นวิญญาณประจำร่าง ถ้าใครจูนได้เข้าเลย ไปเทศน์ที่จังหวัดนนทบุรี เทศน์เรื่องสิบสองนักษัตร ท่านยังเทศน์ได้ แต่จิตที่เป็นกระแสยังลอยอยู่

พ.อ.ชม

มีคนชอบถามว่า สมเด็จโตองค์เดียวทำไมเข้าทรงได้ตั้ง ๑๐ กว่าแห่งพร้อมๆ กัน เข้าพร้อมได้ไงก็ไม่รู้ รึมันเป็นนามธรรม มัน



เป็นอันๆ ได้ไง

พระราชสุทธิญาณมงคล

มันแยกออกไป

พ.อ.ชม

มันเป็นนามธรรม อย่างบุญเนี่ย แผ่เมตตาแล้วก็หมดนะสิ มันเป็นนามธรรม ไม่มีเป็นอัน มันก็ไม่หมด ยิ่งแผ่ไปยิ่งดี

เหมือนกับวิญญาณ มันเป็นนามธรรม เรื่องอะไรจะไปนับเป็นตัวๆ นับเป็นอันๆ เป็น ๑๐ อันอย่างไรได้ ไปนับมันก็ผิดนะซิ นั่นแหละวิญญาณประจำร่าง มันไปเข้าทรง ๑๐ แห่งพร้อมกัน จะเป็นอะไรไปเล่า

หลวงพ่อดำท่านพูดว่า ***"บุญมันไม่มีตัว มันนับไม่ได้ เรื่องอะไรจะไปนับ"*** ก็เลยหายสงสัย

เมื่อก่อนผมก็ไม่ค่อยนั่งสมาธิมันก็เซ่องง นั่งไปก็เกิดความเข้าใจว่า บุญนับเป็นตัวได้ไหม ก็เข้าใจทันที

พระราชสุทธิญาณมงคล

มันเกิดความเข้าใจทันที เข้าใจเป็นปัจจัตตังนะ

พ.อ.ชม

มันก็แปลกดี ถ้านั่งสมาธิภายในปัญญาค่อย ดีขึ้นเรื่อยๆ ถ้ามีอาจารย์เก่งๆ สอน เราก็เดินทางลัดได้ คล้ายๆ มันรู้ มันเช็คตรงกับเราได้หายสงสัย คล้ายๆ มีเครื่องทดสอบ มีของจริง ***แต่เช็คว่าเป็นหลวงพ่อองค์เดียวกันก็พอใจแล้ว*** สงสัยมานาน



พระราชสุทธิญาณมงคล

แน่นอน อาตมาจะเล่าให้ท่านฟังหลายเที่ยวแล้ว มันเล่าไม่ได้ คนมันเยอะ วันนี้ต้องตัดแขก เล่าให้ฟังเลย เพราะอยากจะเล่ามานานแล้ว มันไม่เหมาะโอกาส

วันนั้นไปพบกันที่ลพบุรี ที่บ้านงานก็เล่าไม่ได้ คนอื่นไม่รู้เรื่อง เขาก็หาว่าเราเป็นอะไรกัน ทำไมเป็นอย่างนี้

อาตมาได้ผลนำมาสอนก็เพราะได้หลวงพ่อในป่านี่เอง ไม่เคยเล่าให้ใครฟังเลย เล่าแล้วเขาจะเชื่อเราหรือ เขาก็ไม่เชื่อหรอก

พ.อ.ชม

แต่ถ้าเขารู้วิญญาณประจำร่างนี้ มันจะกลัวบาปเยอะ

พระราชสุทธิญาณมงคล

เป็นกฎแห่งกรรมไงล่ะ มันออกมาชัดเจน เห็นไหมนี่

พ.อ.ชม

แต่ถ้าเขารู้วิญญาณประจำร่างนี้ มันจะกลัวบาปเยอะ

พระราชสุทธิญาณมงคล

เป็นกฎแห่งกรรมไงล่ะ มันออกมาชัดเจน เห็นไหมนี่

พ.อ.ชม



ไปแปล "สัมภเวสี" ไม่ถูก แปลว่าวิญญาณหาที่เกิด วิญญาณพเนจร เลยเลอะเทอะไปเลย

พระราชสุทธิญาณมงคล

ใช่ๆ เลยแปลความนั้นผิดเพี้ยนไปเลย

พ.อ.ชม

ก็เลยเข้าใจผิด ผิดแล้วไปเถียงกัน ตายแล้วเกิดไหม?

พระราชสุทธิญาณมงคล

ถ้าปฏิบัติแล้วจะเห็นได้ชัด

พ.อ.ชม

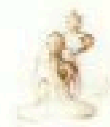
มันก็แปลกดี มันรู้จักบาป ก็เลยหายสงสัย ได้ประโยชน์ที่แท้จริง

พระราชสุทธิญาณมงคล

ใครสงสัยมาถามอาตมานี่ มีคนไทยอยู่คนหนึ่ง เป็นไทยแท้ ชื่อยายเภา ตาเล่งฮ่วยเป็นคนจีนพูดไทยไม่ได้เลย ผูกคอตาย ไปเข้ายายเภา

ตอนนั้นอาตมาบวชใหม่ๆ ไม่เข้าใจเรื่องไล่ผีหรอก แต่เขามาตามก็ลองไปดู

ไปถึงปั๊บยายเภาพูดภาษาจีนกลาง อาตมาต้องให้ไปตามตาแป๊ะเล่งเจีย มาส่งภาษาจีนกลาง ถึงได้ความว่าวันนี้วันโกน



วันพระ เขาหยุดงานจึงมาได้

อาตมาถามว่า "ลื้ออยู่ไหนล่ะ"

เขาบอกว่า "อยู่กับฮ้วยเซียเถ้า ชื่อมด เป็นเจ้าอาวาสวัดกลางพรหมนคร อยู่เหนือตลาดปากบางนี่เอง ผูกคอตายที่หลังตลาด"

อาตมาก็ไม่รู้จัก เพราะเป็นเวลานาน ๔๐-๖๐ ปีแล้ว ไปถามคนเก่าว่าจริงไหม เขาก็บอกว่าจริง

หลวงตามดเป็นสมภาร จะสร้างโบสถ์ได้เงิน ๓๐ ชั่งก็เก็บไว้ มรรคทายกวัดบอกว่า พระเก็บเงินไม่ได้ ให้มาฝากไว้ ก็ให้ญาติโยมไป ถึงเวลาสร้างไม่นำมาให้ โกงท่าน ท่านเลยผูกคอตาย ไม่เคยนั่งกรรมฐานเป็นพระหลวงตาเลยมาอยู่กับตาเจ๊กเล่งฮ่วยขุดดินทุกวัน

อาตมาถามว่า "อยู่ตรงไหน"

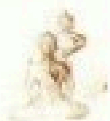
เขาบอกว่า "เอ๊ะ! อั๊วเจอลื้อทุกวันนะ ลื้อเดินผ่านอั๊วทุกวัน อั๊วทักลื้อ ลื้อไม่พูดกับอั๊ว"

อาตมาถามว่า "ลื้อกินข้าวที่ไหน"

เขาบอกว่า "กินที่กองขยะ

และถามเขาว่า "มาทำไม"

เขาบอกว่า "วันโกน วันพระ เขาให้หยุด ไม่ต้องทำงาน อั๊ว



มานี่ ต้องการให้ลื้อไปสั่งอาเจ๊เจีย บอกว่า ที่อั๊วผูกคอตายไม่ใช่เสียใจอะไร อั๊วตักน้ำให้ทำขนมขาย แล้วไม่ให้สตางค์อั๊วกินยาฝิ่น อั๊วเสียใจ เลยผูกคอตาย ลื้อไปบอกอาเจีย หลานสาวอั๊วด้วย ไม่ต้องทำบุญเพราะไม่ได้รับ"

พ.อ.ชม

มันไม่อยู่ในฐานะที่จะรับได้

พระราชสุทธิญาณมงคล

เลยนรกสวรรค์อยู่ในภพนี้ เรามองไม่เห็นเอง

พ.อ.ชม

เป็นกายทิพย์

พระราชสุทธิญาณมงคล

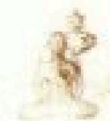
ตาเล่งฮ่วยบอกว่าทำงานอยู่สองคนกับฮ่วยเซียเถ้าชื่อมด วันโกนวันพระเขาหยุดไม่ต้องทำงาน ต้องขุดดินทุกวัน ถ้าไม่ขุดเขาจะตี ผูกคอตาย ห้าหกสิบปีแล้ว ยังไม่เกิดเลย

พ.อ.ชม

นี่แหละ วิญญาณประจำร่างรับกรรม

พระราชสุทธิญาณมงคล

อาตมาก็ถามว่า "ลื้อทานข้าวที่ไหน หลวงตามดไปฉันข้าว



ที่ไหน"

ตาเล่งฮ่วยตอบว่า "ไม่ได้ฉันที่ไหนหรอก กินกับอั๊ว อั๊วก็ไปเลือกกองขยะให้มันกิน กินหนอนบ้าง กินอะไรบ้าง" อาตมาเชื่อหมื่นเปอร์เซ็นต์ เพราะอะไร พอตาเล่งฮ่วยออกจากยายเภา ยายเภาเป็นคนไทย เจี๊ยะปึ้งแกยังไม่รู้เลย ภาษาจีนก็ไม่รู้ แล้วทำไมพูดจีนกลางได้

ตาแป๊ะเล่งเจีย เป็นเจ๊กนอกมาเป็นล่ามให้ แกบอกว่า "อั๊วเชื่อแน่ เมียอั๊วเป็นคนไทย อาม้าอั๊วมาเข้าเมียอั๊ว เมียอั๊วพูดเจ๊กไม่เป็นหรอก มันพูดเจ๊กกับอั๊วได้ด้วยแล้วจะว่าไม่จริงยังไง บอกได้เลยว่าอะไรอยู่ที่ไหน และอยู่เมืองจีนทำไมมาเมืองไทยได้ แป๊ปเดียวก็มาถึงแล้ว"

เมื่อก่อนอาตมาก็ไม่เชื่อ มาเห็นเข้าก็ต้องเชื่อ ยายเภาเป็นไทยแท้ ภาษาแต้จิ๋วก็ไม่รู้ ภาษาจีนกลางก็ไม่รู้ แต่พูดภาษาจีนกลางได้เลย

พ.อ.ชม

ผมได้บทเรียนจากหลวงพ่อพุทธทาส ผมไปกราบท่านโดยมากผมจะอยู่บนยอดเขา บนนั้นมีกุฏิ ๓-๔ หลัง ให้พระขึ้นไป

ผมเห็นพระอยู่กุฏิใกล้กันก็เดินไปถามว่า "หลวงพ่อนั่งสมาธิวันละกี่หนครับ"



ท่านบอกว่า "อ้อ! อาตมาไม่ต้องนั่งหรอก กำหนดรู้เฉยๆ อาตมาไม่นั่งสมาธิ" พอครบ ๗ วันก็ลงมา ลงมาถามหลวงพ่อพุทธทาสว่า "พระเดชพระคุณมีวิธีสอนใหม่หรือครับ ผมถามพระข้างบน ท่านบอกว่าไม่ต้องนั่งสมาธิ"

หลวงพ่อพุทธทาสก็ตอบว่า "อาตมาทำที่ฝึกให้ทุกคนเขามาฝึก ใครจะฝึกวิธีไหนก็ฝึกไป มันดีกว่าคนไม่ฝึก" ท่านว่าอย่างนั้น

พระราชสุทธิญาณมงคล

จริงๆ

พ.อ.ชม

วิธีฝึกนี่ ท่านเอาอันเดียว บางทีมันไม่ตรงกับจิต มันก็ไม่ขึ้น หลวงพ่อนี่เมื่อก่อนพุทโธ เปลี่ยนเป็นพองหนอ ยุบหนอ ก็แล้วแต่จริตคน

คนนี่มันต่างจิต เหมือนอย่างกับหลวงพ่อพุทธทาสว่า ชอบวิธีไหน มันฝึกได้ก็ช่างมัน ดีกว่าคนไม่ฝึก

คนฝึกพุทโธ ลูกศิษย์ผมคนหนึ่งไปฝึกแบบลูกแก้ว แบบวัดปากน้ำ แล้วกลับไปดี แล้วแต่จะถูกกับจริต

ที่จริงขึ้นกับบุญเก่าที่สะสมมาตั้งหลายชาติ ถนัดทางไหนก็ไปทางนั้น



เอาตามแบบหลวงพ่อพุทธทาสก็ดีนะ ท่านว่า คุณถนัดทางไหนก็ไปทางนั้น แต่ธรรมะส่วนกลางก็สอนเป็นส่วนกลาง แต่ท่านจะเทศน์ธรรมะส่วนกลาง จะสอนธรรมะส่วนกลาง

ที่ท่านเขียนหนังสือได้แตกฉาน บางคนก็ไปติท่าน บางทีท่านเขียนสูงเกินไป ก็แล้วแต่ระดับของคน พออ่านไปถูกก็ว่าไม่เชื่อ

ที่จริงท่านได้ **ฌาน** ผมอยากให้คนอื่นรู้บ้างว่าท่านได้ฌานจริงหรือเปล่า พอเวลาฉันบนศาลาให้พรเสร็จ ผมก็ถามว่า "พระเดชพระคุณครับ พระเดชพระคุณได้ฌานแล้วทำไมไม่เดินฌาน"

ท่านไม่กล้าตอบหรอก เพราะถ้าตอบได้ว่าฌานเป็นอวดแล้ว ถ้าว่าไม่ได้ก็โกหกอีก ท่านจะไม่ตอบ ท่านก็คิด คิดอยู่ ๓-๔ นาที คนก็จ้องฟังท่าน

ท่านก็ตอบออกมาว่า "มันเป็นส่วนเกิน" คือไม่ต้องเดินฌานก็ไปวิปัสสนาได้ ท่านว่าเป็นส่วนเกิน เราก็ไม่ถามต่อ

ท่านเขียนหนังสือ ท่านไม่ได้เขียนโกหกเลอะเทอะ คือมันสูงเกินไป บางคนอ่านไม่เข้าใจ ท่านชอบพูดสูง ที่จริงท่านได้ฌานท่านก็ได้จริง ญาณพิเศษท่านเยอะแยะ จะไปว่าท่านยังไง



พระราชสุทธิญาณมงคล

ไม่อย่างนั้นท่านจะเขียนหนังสือได้หรอ เขียนดีด้วย มันออกมาเอง

พ.อ.ชม

เขียนเต็มห้องสมุดเลย ถ้าพูดถึงคนเขียนหนังสือมากๆ ก็มีมหาปุ้ย ก็ยังเป็นรองท่านกว่าครึ่ง ท่านยังเขียนมากกว่า

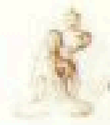
คนสมัยใหม่นี่ไม่มีใครรู้ แต่คนเก่งจริงๆ ไม่เขียนเสียอีก บางทีเราต้องไปแคะถาม ไม่อย่างนั้นคนเข้าใจผิด แปลผิดเยอะนี่เพราะว่าไปเติมของพระพุทธเจ้ากับไปตัดออก

อย่างสมมติว่า "วิปัสสนาเป็นเหตุให้ถึงนิพพาน" ไปต่อบอกว่า "วิปัสสนาเท่านั้นเป็นเหตุให้ถึงนิพพาน" ก็ผิดไปแล้ว เพราะกายคตาสติก็ไปถึงนิพพานได้นี่

พระพุทธเจ้าถึงไม่ได้แยก สมถะและวิปัสสนาควบคู่กัน ดูขึ้นต้น วิปัสสนามหาสติปัฏฐานสี่เริ่มต้นที่อานาปานั่นแหละ

พระราชสุทธิญาณมงคล

พุทโธ พองยุบ อันเดียวกัน ก็อานาปานั่นแหละ หายใจเข้าออก อันเดียวกัน มันไม่เข้าใจ



พ.อ.ชม

แต่ทีนี้ พองหนอ ยุบหนอ กับพุทโธนี่ มันใช้ของในกาย เราไปเอาลูกแก้วหรือเอาอย่างอื่นมันไกลต่อการที่จะเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พองหนอ ยุบหนอ อยู่ในกายนี่แหละ

ฉะนั้นเวลาหลวงพ่อท่านอธิบาย ก็พิจารณากายอยู่ที่นี่ อย่าไปเอากายนอก แล้วไปแปลผิด เมื่อคืนออกวิทยุก็ยังเทศน์ผิดอยู่ เทศน์ผิดว่าอย่างไร

ท่านว่า **สหิทาวา** ภายนอก เขาอธิบายมาแล้ว เห็นซากศพเป็นกายนอก เห็นแล้วน้อมมาถึงกายตัวเอง แม้ถึงจะมาดูว่า กายข้างในของเราเป็นอย่างไร กายข้างนอกเป็นอย่างไร

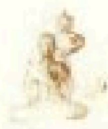
กายนอก **สหิทาวา** กายนอกของเรานี่ผิวหนัง เกสา โลมา นขา ไปแปลว่า ภายนอก คือกายที่อยู่นอกจากตัวเรา **มันผิด**

เขาพูดตั้งแต่ซากศพมาก่อนจนน้อมเข้ามาใส่ตัวแล้ว ยังจะไปเอาตรงนี้อีก

เห็นกายในกาย เขาก็พูดอีก **อิมัสมิง** กาเย ในกายนี้จะไปเอากายอื่นมาได้ที่ไหน เรื่องอะไรจะไปเอากายข้างนอก ไปเอาข้างนอกบ้าง ข้างในบ้างก็ยุ่งตายสิ

พระราชสุทธิญาณมงคล

อิมัสมิงกาเย เกสา โลมา กายในกาย



พ.อ.ชม

สหิทาวา กายข้างนอกก็ไปเอาข้างนอก มันก็ผิด ง่ายๆ อย่างนี้ก็สอนผิด แล้วออกวิทยุไปผิดๆ

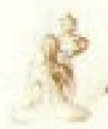
และที่นี้พวกฝึกสมาธิ ไปฝึกแบบนกแก้ว เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ไปดูนกแก้วซิ นกแก้วมันก็ว่าได้ มันไม่รู้ว่าเกสาคืออะไร

ผมเนี่ยอายุตั้ง ๗๐ กว่านะ ผมถึงจะรู้ว่ามันเป็นซากศพ มันเป็นอย่างไร พิจารณาอย่างไร หลวงพ่อว่าพิจารณายังไง เกสาพิจารณายังไง

เราไปพิจารณาตามพระเทศน์ที่อยู่ก็อยู่ในเลือด สีมันไม่งานกลิ่นมันก็เหม็น ผมว่าสอนไปเกือบตาย ก็ไม่เห็นจะเข้าใจว่ามันน่าเกลียด ไปเดินอยู่บนเขา อายุตั้ง ๗๐ กว่าแล้ว ก็คิดว่ามันทำไมถึงน่าเกลียด เป็นอสุภะไม่งาม

เพราะฉะนั้น เราจะเห็นว่า เขาสอนแค่ห้านี่แหละ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ เอาแค่อันเดียวมันก็สว่างไสวถ้าคนเห็น

อย่างผมนี่ **รากผม**เป็นตัวเป็น พอเขาแปล**ชีวิตรูป** คือ **รูปที่มีชีวิต** เขาก็ชีวิตรูป ชีวิตรูปอยู่นั่นแหละ ความจริงมันก็ตัวเซลล์เรานี่แหละ ตัวชีวิตคือตัวเซลล์



แทนที่เราจะว่า**ชีวิตรูป**เป็นบาลี เราก็บอก**ตัวชีวิต** มันเกิดในกระดูก มันอัดกันแน่นก็เป็นกระดูกตัวชีวิตตัวนิดเดียว ต้องใช้กล้องส่องถึงจะเห็น

ยุงตัวใหญ่ ๗ วันตาย ตัวชีวิตนี่ครึ่งวันตาย ชาวฝรั่งคิดไว้ว่ามีตั้งห้าหมื่นล้านตัว เพราะฉะนั้นตายไปเกิดไปไม่ใช่ชีวิตตัวเดียว เล็กๆ โตขึ้นๆ ไม่ใช่อย่างนั้น

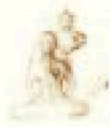
มันแยกออกเหมือนตัวตืด วิชาแพทย์ส่องกล้องเห็น ตัวหนึ่งแบ่งกึ่งกลางก็เป็นสอง สองเป็นสี่ สี่เป็นแปด เหมือนตัวตืด

ฉะนั้นตัวเกิดก็เกิดไป ตัวตายก็ตายไป ครึ่งวันก็ตายแล้วตกลงมันก็ตายเรื่อย ดังนั้นไปว่าเกิดดับถี่ยิบไม่มีทางเข้าใจหรอกถ้าไม่เอา**ตัวชีวิตอย่างในพระไตรปิฎก**

ตัวชีวิตนี่เพียง ๑ วินาที แป๊บเดียวตายเป็นแสน ตายอยู่เรื่อยๆ ธาตุลมก็ดีออกมา ข้างนอกนี่เป็นตัวตายทั้งนั้น เช่น เส้นผมเป็นตัวตาย ขนก็เหมือนกันตัวเป็นฝังอยู่ข้างใน

ตัวตาย ธาตุลมดีออกมา ดีออกเป็นเส้น เราก็รู้ว่าตายไปตัดอย่างไรก็ไม่หมด และขนก็เหมือนกัน หนังตัวตายก็ไล่ออกมา กระดูกที่ตายก็ไล่ กระเด็นออกมาเรื่อย ปลิวไปเรื่อย

เราอยากจะรู้ว่า คนนี้โง่หรือไม่โง่ ฉันถามแกอย่างเดียวว่าแกเกลียดซากศพหรือไม่เกลียด แกอยากไปกอดจับมันไหม ถ้าไม่อยากกอด จำให้แม่นๆ ว่าแกเกลียดซากศพนะ



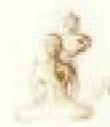
เพราะเส้นผมนี่เกิดจากตัวตายกระเด็นออกไป ตัวตายก็ตายไป ตัวเกิดก็เกิดไป ออกมาเรื่อย มันเป็นเส้นผมเกสา โลมา นขาก็เหมือนกัน

ที่ฝังเนื้อเป็นตัวเป็น ที่ยาวออกมาต้องตัดทิ้งเรื่อยเป็นตัวตาย ธาตุลมตีออกมาเรื่อย โลมา นขา ทันตา ตโจ ก็ตัวตายอีก มันก็ปลิวไปเรื่อย เวลาเราส่องกล้องดู มันก็เต้นยุบยับ ตัวนี้แหละตัวตาย ออกมาตามรูขุมขน

ผมบอกว่าแกไปชอบทำไม ถ้าชอบก็โง่สิ แกเห็นซากศพแกว่าแกเกลียด ทำไมแกไม่ชอบเล่า กรรมฐาน ๕ นี่ ถ้าเห็นเป็นซากศพก็น่ารังเกียจ ข้างในยังไม่ได้พูดถึง เป็นเลือด เป็นหนองแต่มันหลงข้างนอก คือหลงซากศพ ไหนว่าเกลียดซากศพไง เขาถึงว่า "โอ้! เราโง่ขนาดนี้เชียวหรือ"

เมื่อสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ตรัสกับนางมาคันธิยาว่า ร่างกายกำลังเน่าเปื่อยอยู่ เป็นของโสโครกสกปรก อาตมาไม่ต้องการแม้แต่เอาเท้าไปแตะต้อง

นางมาคันธิยาโกรธ พอได้เป็นมเหสีของพระเจ้าอุเทนพระพุทธเจ้าเสด็จโกสัมพี ก็จ้องคนด่าเจ็ดวัน โมโหตั้งแต่ถูกว่าตอนเป็นสาวว่า แม้แต่เท้ายังไม่อยากแตะต้อง ถ้าไม่ว่าอย่างนั้นมันไม่กลับหรอก มันตามตื๊อจะยกลูกสาวให้ท่าน



มีในพระไตรปิฎก กายกำลังเน่าเปื่อย กายเต็มไปด้วยหลุมมูตรคูถ แล้วจะพิจารณาอย่างไร ถ้ามัวเอาแต่รูปนั่ง รูปยืน เมื่อไรจะน้อมมาเข้าตัว เพราะฉะนั้นเราจะตีปัญหาตามพระพุทธเจ้าไม่ได้

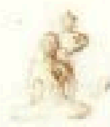
กายกำลังไหวเคลื่อนอยู่เรื่อยไม่ได้อยู่นิ่ง เพราะตัวชีวิตมันก็ดุกดิกของมัน กายกำลังไหวเคลื่อน กายเต็มไปด้วยมูตรคูถ กายเต็มไปด้วยหลุมฝังศพ กายเต็มไปด้วยแผลเน่า แล้วเราจะพิจารณาอย่างไร จึงจะเห็นตามท่าน

ต้องพิจารณาตัวเป็นชีวิตนี่เพราะตัวชีวิตมันมีกิน มีถ่ายออกและมีตัวตาย มันไม่ออกทีเดียวพรวดหมด เพราะฉะนั้นหลุมฝังศพก็มีทั่ว ร่างกายก็เต็มไปด้วยหลุมฝังศพ เต็มไปด้วยมูตรคูถของตัวชีวิต

ไม่ใช่เฉพาะอุจจาระในลำไส้เรา ทุกจุดในร่างกายก็มีแต่มูตรคูถ ร่างกายกำลังเน่าเปื่อย ตัวชีวิตมันตายก็เน่าเปื่อย มันก็กำลังเน่าเปื่อย

ร่างกายทำไมเหมือนแผลเน่า เต็มไปด้วยแผลเน่า รูขุมขนรูเหงื่อ ตัวชีวิตออกมาทางรู มันก็เหม็น ซากศพนี่ น้ำที่เหม็นมันไม่ค่อยเหม็น ถ้าเราไปกวนมัน มันก็เหม็น เช่นพอถูเข้านี่เหม็น

ตัวตายนี้เองเหม็น หลุมต่างๆ มีมูตรคูถมีตัวตายออกมา



มันก็ไม่ต่างกับแผลเน่า เพราะมันเป็นรูและมีของเน่า

ฉะนั้นท่านถึงว่าร่างกายเต็มไปด้วยแผลเน่า ถ้าเราทำกรรมฐานไปเรื่อยๆ ก็ลดราคะลงไปชัดเจนแล้ว ทุกพุทธพจน์จะตีแตก ถ้าเรามาถึงตัวชีวิตนี่

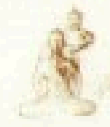
แต่ไปพูดชีวิตรูปมันไม่เข้าใจกัน แล้วท่านก็ไม่ได้ตีแตกว่ามันตายอยู่เรื่อย มันเคลื่อนอยู่เรื่อย เราดูอนิจจัง ดูการเคลื่อนไหว ไม่เป็นตัวตน เราก็มาดูตัวนี้มันตาย

มันมีแต่ตัวสัตว์ แล้วเรื่องอะไรจะเป็นตัวตน แยกออกเป็นตัวสัตว์แล้วก็ไม่มีตัวตน ไม่เชื่อก็เดินลอดภูเขาเลย ลอดไปได้อย่างไร มันก็แจ่มแจ้งขึ้นมา มันลัดขึ้น เดินไปบนเขาตั้งนาน เพิ่งรู้ตัวตายนี่เอง

หลวงพ่อบอกว่า แกเกลียดซากศพนี่ แกจำไว้แกโง่หรือฉลาด เห็นไหม? แกไปชอบซากศพได้ยังไง เอ๊ะ! การสอนอย่างนี้มันไม่ยักสอนกัน มันต้องค่อยๆ หาเอง

ตกลงกรรมฐานห้านี่ดูซากศพทั้งนั้น มันปลิวออกมาเรื่อย มีการไหวเคลื่อน พลัดพรากจากเราไปเรื่อย อะไรพราก ก็ตัวชีวิตนี่มันพรากไป ตัวเล็กๆ นี่พลัดพราก

ห้าอย่างนี่เห็นชัด แต่เขาไม่ได้บอกอย่างนี้ ไม่ได้บอกเป็นซากศพ เราก็ไม่รู้เรื่องสักที เดินเขาตั้งหลายเขากว่าจะรู้ อ๋อ! เป็น



อย่างนี้เองหรือ **เกิดดับ**

พระท่านสอน **เกิดดับ** สอนยังไงไม่เข้าใจสักที ผมฟังก็ไม่เห็น มันเกิดดับอย่างไร เราฝึกไปก็เห็นการเกิดดับถี่ยิบ เกิดทีละมากๆ ขณะจิตเดียวมันก็ตายไวมาก

คนยังเล็กๆ ตัวเกิดมากกว่าตัวตาย เหมือนพลเมืองเพิ่ม ตัวเกิดมากกว่าตัวตายตัวก็โตขึ้น พอแก่ลงเหี่ยวย่น ตัวตายมากกว่าตัวเกิด ไปเตะอะไรทีเดียวกระดูกหักไปแล้ว

คนแก่ **ตัวเกิด**น้อยกว่า**ตัวตาย** มันเปราะไป เหี่ยวไป ย่นไป กว่าเราจะได้ก็เดินหลายเขา ผมก็ยังงงว่าทำไมเขาไม่สอนอย่างนี้ป

พระราชสุทธิญาณมงคล

ไม่ได้สอน สอนตามหนังสือ มันสังคายนาพระไตรปิฎกมาหลายรุ่น ใครมีปัญญาก็สังคายนากันมาแล้วทั้งเดิมทั้งต่อ เลยก็เพี้ยนไป

พ.อ.ชม

ที่นี้พระไตรปิฎกว่าตรงนี้แล้วไปว่าตรงโน้น เขาอ่านที่เดียวนะ แล้วไปบรรยายวิทยุ อาจารย์คนนี้เขาว่าเก่งด้วย เขาว่าจิตนี้อาศัยรูป ถ้าไม่มีรูปจิตอยู่ไม่ได้ จิตอยู่ตามลำพังไม่ได้ ต้องอาศัย



รูป พูดอยู่แค่นี้ เน้นอยู่แค่นี้ พิโธ่เอ๋ย! ทำไมไม่อ่านให้จบ

ผมก็เขียนส่งไปว่า "ต้องยกเว้นอรูปพรหม ไม่มีรูปจิตอยู่ได้อย่างไร" ต้องบอกยกเว้นอรูปพรหมบ้างซิ แกอ่านไม่หมดนี่ต้องเอามาผสมให้ดีสิ

พระพุทธเจ้าสอนทีเดียวให้หมดไม่ได้หรอก ต้องตรวจเอามาไปเอาอภิธรรมบทเดียวมาสอนคนฟังก็โง่ตามสิ

และพรหมชั้นที่ ๑๖ นี่มีแต่จิตไม่มีรูป ทำไมไม่ตาย หมดอายุแล้วเกิดได้ แต่นิพพานนี่ไม่มีทั้งรูป ไม่มีทั้งจิตยังอยู่ได้ เรื่องอะไรจะอยู่ไม่ได้ ผมถึงว่าที่เขาสอนกันบางทีมันก็ตกๆ ไป

พระราชสุทธิญาณมงคล

ถ้าไม่ปฏิบัติจะรู้ไม่จริงเลย และดูหนังสือมาสอนก็ไม่เกิดประโยชน์นะ ไม่ละเอียด

พ.อ.ชม

สำคัญสอนคนผิดไป ไปนึกว่าไม่มีตัวตน มันก็ไม่เข้าใจกันหรอก มันต้องได้สมาธิ ได้คลำดูจึงจะรู้ว่า อ้อ! ไม่มีตัวตนจริงๆ ถ้ามันมีตัวชีวิตหมด มันก็เป็นตัวสัตว์ไม่ใช่ตัวเรา มันต้องพิจารณากันลึกซึ้งกว่าจะได้

สอนคนธรรมดาว่าไม่มีตัวตนมันสอนลำบาก สอนคิหิปฏิบัติ*



ให้ได้ก่อนเถอะ อย่าไปเอาไม่มีตัวตนเลย ไปย้ำกันมากๆ มันก็นั่นแหละ

พระราชสุทธิญาณมงคล

แล้วก็ไม่ได้อะไรด้วย เสียเวลา

พ.อ.ชม

เขาก็ไม่ค่อยเชื่อกัน มันจริงหรือเปล่านะ มันก็เลยยุ่งไปอีก ท่านจะมีธุระไปไหนมั้ง ผมได้สมความปรารถนา เดี๋ยวก็ต้องลาหลวงพ่อแล้ว รบกวนเพียงเท่านี้ กลุ่มนี้มาด้วยกัน มา กราบขอพรหลวงพ่อ ค้าขายจะได้กำไรดี รักษาเงินทองได้

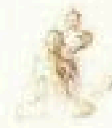
พระราชสุทธิญาณมงคล

เราคุยกันเพื่อจะได้เข้าใจ วันหน้าค่อยคุยกันใหม่ ได้ประโยชน์มาก

หมายเหตุ คัดจากหนังสือกฎแห่งกรรม เล่มที่ ๗

บันทึกเทปโดย พระนรินทร์ สุภากาโร

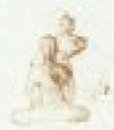
* คิหิปฏิบัติ คือ กรรมกิเลส (กรรมจากเครื่องเศร้าหมอง ๔ อย่าง)



พระโลกอุดรภาคผนวก

ข้อความด้านล่างนี้เป็นส่วนหนึ่งของหนังสือ "หลวงปู่เทพโลกอุดร" เขียนโดย คุณประถม อาจสาคร โดยตัดตอนมาบางส่วนที่เกี่ยวเนื่องกับพ.อ.ชม สุคันธรัต

ควรทำความเข้าใจก่อนเป็นบทแรก คือ ท่านพันเอก (พิเศษ) ชม สุคันธรัตกับตัวผม ต่างเป็นศิษย์ท่านอภิชิโต ภิกขุ ชาญณรงค์ สิริสมบัติ ท่านพันเอกชม สุคันธรัต ได้ศึกษาวิทยายุทธ จากอาจารย์อภิชิโต ฝึกสมาธิได้ขั้นสูง ถ่ายทอดวิทยาศาสตร์ทางใจในด้านการบำบัดรักษาโรคให้สานุศิษย์ มากมายมิได้ปิดบังอำพราง ส่วนตัวผมนั้นมิได้เรียนวิทยายุทธจากท่านอาจารย์ เพราะอยู่ห่างไกลกัน แต่ท่านอาจารย์ไม่เคยที่จะลืมในตัวผม ใครจะเอบางที ๓๐ ปี จึงจะไปเยือนท่านอาจารย์ กราบท่านอาจารย์แล้วถามว่า "จำกระผมได้ไหมขอรับ" ท่านอาจารย์ยิ้มอย่างดีใจตอบว่า "ทำไมจะจำประถมไม่ได้" เลยนั่งคุยกันประมาณเที่ยงวันถึงเย็น ประมาณ ๒๑ น. ท่านอาจารย์จึงกลับวัด ท่านอาจารย์



กรุณาเล่าเรื่องให้ฟังตรงกับบันทึกของท่านอาจารย์ชม สุคันธรัต จากนั้นผมก็ไปงานวันเกิดท่านอาจารย์ ธรรมดาการจัดงานเช่นนี้บรรดาศิษย์ต่างก็ช่วยกันเป็นเจ้าภาพ แต่ทุกปีท่านอาจารย์จะออกเงินเองทั้งสิ้น ไม่รับการถวายปัจจัย สั่งอาหารจากโรงแรมสยาม มีบ๋อยคอยเสิร์ฟ มีศิษย์เป็นร้อย ขณะนั้นท่านอาจารย์ยังอาพาธ เดินเหินไม่ถนัด ท่านอุตส่าห์นั่งเสกฯมนต์ตั้ง ๓ ชั่วโมงสำหรับศิษย์ งานคล้ายวันเกิดท่านอาจารย์มิได้จัดทำที่วัดให้เอิกเกริกคงทำที่บ้าน มีรูปปั้นโยมแม่และเครื่องบูชาลักษณะคล้ายกุฏิสงฆ์มากกว่าบ้าน และมีน้องสาวเฝ้าบ้าน งานนี้มีท่านอาจารย์ชมเป็นหลัก ก่อนจะไปหาท่านอาจารย์หลายปี โดยไปหาท่านอาจารย์ชมครั้งหนึ่งที่บ้านพักฝั่งธนบุรี ริมแม่น้ำเจ้าพระยา (ผู้เขียน : คุณพ่อพักอยู่ที่ทำงาน ซึ่งเป็นโกดังของบริษัทศรีกรุงวัฒนา โดยทำงานในตำแหน่ง "ผู้จัดการโกดัง" หลังจากเกษียณราชการคือ ๖๑-๗๐ ปี เนื่องจากคุณสว่าง เลาหทัยเป็นศิษย์เดียวกันจึงขอให้มาช่วยงาน) คุยกันเรื่องสมาธิ ท่านอาจารย์ชมมีความเป็นอยู่แบบสมถะ มีภาพเขียนท่านเจ้าพระบูชาปั้นใหม่และภาพท่านอาจารย์อภิชิโต พักเดียวมีเพื่อนท่านอาจารย์ชมมาหา และกระซิบถามว่าเป็นใคร ท่านอาจารย์ชมพูดขึ้นมาว่า "นี่แหละ โคตรพระโลก



อุดรละรู้ไว้เถอะ" ผมเห็นไม่ชอบมาพากลจึงลากลับ จากนั้นหลายปีผมไม่สามารถจำท่านอาจารย์ชมได้ ตอนไปงานคล้ายวันเกิดท่านอาจารย์ชาญณรงค์ ท่านอาจารย์ชมทิ้งแขกทั้งหมด ตรงเข้ากอดผมอย่างดีใจ ผมเองก็งงไม่ทราบว่าท่านเป็นใคร แต่จิตบอกว่า "ทหาร" ท่านแต่งกายชุดขาวและพูดกับผมว่า "งานที่แล้วยังเจอกัน จำได้แน่นอน" ผมก็งงเพราะท่านรับรองว่าไม่ผิดแน่ ผมก็ถามคนที่มาในงาน ได้ความว่าเป็นท่านอาจารย์ชม สุคันธรัต ผมจึงไปขอโทษท่านที่จำท่านไม่ได้ และต่อมาท่านอาจารย์ชมได้มาที่บ้านผมหลายครั้ง และมอบบันทึกเกี่ยวกับพระเทพโลกอุดรให้ผมทำให้เรื่องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งหากจะไปถามผู้ที่อ้างเป็นศิษย์รายอื่นก็ไม่ได้สาระอันใด ท่านอาจารย์ชมไปพบครูบาลุ่มวัดปากดุก ก็มิได้สาระอันใด ท่านอาจารย์ชมเรียกหลวงพ่อใหญ่ว่า "หลวงตาดำ" ว่าเป็นอาจารย์ของพระโลกอุดร ถึงเราจะอยู่ในสายเดียวกันแต่ความคิดเห็นยังขัดแย้งกันอยู่บ้าง ท่านอาจารย์ชมท่านนี้แหละได้รับพระอาหาร (ทำจากอาหารกันบาตร) ซึ่งสร้างโดยท่านอาจารย์อภิชิโต อธิษฐานจิตโดยหลวงตาดำ มีอยู่ทั้งโลก ๘ องค์ท่านอาจารย์ชมได้รับเป็นคนแรก ผมได้เป็นคนสุดท้ายและองค์



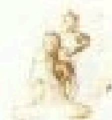
สุดท้าย ซึ่งท่านอาจารย์อภิชิโตหวงแหนปานแก้วตา เพื่อเป็นการทดสอบผมได้นำพระอาหารตรวจกับพระพิมพ์โลกอุดรกรุวังหน้ารุ่นแรก ลองเทียบกันดูคุณวิเศษเหมือนกันทุกประการ แต่พระอาหารรู้สึกจะคมเข้มกว่า เพราะสร้างจำนวนน้อยและเสกในถ้ำรังสีทองคำเช่นเดียวกันก็หลวงตาดำก็คือ ปรมาจารย์บรมครูพระเทพโลกอุดร ความคิดเห็นของเราจึงแตกต่างกันออกไป แต่ก็ไม่ได้ว่ากัน ผิดถูกขออภัย ซึ่งผมจะวิเคราะห์ท้ายบทตามสติปัญญาอันจะพึงมีพึงเป็น...

ขอได้รับความอนุเคราะห์จากผม
นายประถม อาจสาคร
688/14 ส. ซอยจงประสาน อ.เมือง จ.ชลบุรี

อปฺปมตฺโต ปมตฺเตสุ
สุตฺเตสุ พหุชาคโร
อพลสฺสํ ว สีมสฺโส
หิตฺวา ยาติ สุเมธโส . . . ฯ ๒๙ ฯ

ผู้มีปัญญา มักไม่ประมาท เมื่อคนส่วนมากพากันประมาท
และตื่น เมื่อคนส่วนมากพากันหลับอยู่
เขาจึงละทิ้งคนเหล่านั้นไปไกล
เหมือนม้าฝีเท้าเร็ว วิ่งเลยม้าแกลบฉะนั้น

Heedful among the deedless,
Wide awake among those asleep,
The wise man advances
As a swift horse leaving a weak nag behind.



ทัศนคติในเรื่องการป่วยและธรรมโอสถ

อุกาสะ อุกาสะ ข้าพเจ้าขออาราธนาคุณพระรัตนตรัย มาช่วยเรียบเรียงธรรมโอสถสนทนา ให้มีสาระก่อประโยชน์ และช่วยคนไข้ให้อาการเจ็บป่วยสูญหายไปโดยเร็วพลัน ผู้ไม่เจ็บป่วยได้อ่านได้ฟังก็ให้เกิดความเข้าใจในธรรมดีขึ้น

ธรรมโอสถที่จะสนทนานี้ จะได้กล่าวสรุปสั้นๆ ถึงธรรมโอสถที่ใช้รักษาความเจ็บไข้ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ๑ ครั้ง รักษาไข้ของพระมหากัสปะ ๑ ครั้ง ธรรมโอสถรักษาไข้ของพระโมคคัลลา ๑ ครั้ง ธรรมะที่ช่วยให้พยาบาลง่าย วิธีปฏิบัติของผู้พยาบาลไข้ที่กล่าวมาแล้วนี้มีอยู่ในพระไตรปิฎก หลังจากนี้ เป็นพระโอวาทของพระอาจารย์พุทธทาสกล่าวกับคนไข้ ๒ ราย ต่อไปเป็นพระโอวาทเตือนพระที่เป็นไข้หนักของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถร แล้วถึงโอวาทสำหรับพระป่วยไข้ของพระอาจารย์ลี วัดอโศการาม ต่อไปเป็นปริศนาธรรมของพระอาจารย์ชาญณรงค์ ศิริสมบัติ แล้วหมุนเวียนไปถึงหัวข้อ ธรรมที่เกี่ยวกับความเจ็บป่วยและที่น่าสนใจอื่นๆ

พระไตรปิฎกที่อ้างถึง ใช้พระไตรปิฎกของกรมการศาสนาพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๐๐



พระไตรปิฎกเล่ม ๒๙ หน้า ๑๕๙ มีใจความว่า พระผู้มีพระภาคเจ้า ประทับ ณ วิหารเวฬุวัน ใกล้นครราชคฤห์ ทรงประชวรเป็นไข้หนัก พระมหาจุนทะเข้าเฝ้า พระผู้มีพระภาพเจ้าทรงรับสั่งให้พระมหาจุนทะแสดงโพชฌงค์ ตรัสว่า "ดูกร จุนทะ โพชฌงค์ จงแจ่มแจ้งแก่เธอ..." พระมหาจุนทะกราบทูลใจความว่า "...ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญโพชฌงค์ ๗ เหล่านี้ พระผู้มีพระภาพตรัสไว้ชอบแล้วคือ สติสัมโพชฌงค์, ธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์, วิริยะสัมโพชฌงค์, ปีติสัมโพชฌงค์, ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ,สมาธิสัมโพชฌงค์ ,อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เหล่านี้ อันพระมุณีเจ้าทั้งหลายผู้เห็นธรรมตรัสไว้ชอบแล้ว อันบุคคลมาเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อนิพพาน และเพื่อความตรัสรู้ ด้วยความกล่าวสัตย์นี้ ขอความสวัสดีจงมีแก่ท่านทุกเมื่อ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงพอพระหฤทัย หายความประชวรนั้นไป

ในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๙ หน้า ๑๕๕ ความว่า... สมัยหนึ่งพระมหากัสสะ ไม่สบายเป็นไข้หนักอยู่ที่ปิปผลิคูหา พระพุทธเจ้าเสด็จไปหา ทรงตรัสว่า.... "เธอพออดพอทนได้หรือ ทุกขเวทนาคลายลงไม่กำเริบขึ้นแล้วหรือ...." แล้วทรงกล่าวโพชฌงค์ ๗ พระมหากัสสปะเพลิดเพลิน ปลื้มใจ ชื่นชมภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงหายจากอาการอาพาธ



โพชฌงค์ แปลว่า ธรรมเป็นองค์แห่งญาณ คือความรู้ยิ่ง เป็นธรรมช่วยให้ถึงนิพพาน และความตรัสรู้มี ๗ องค์ ประกอบคือ

๑ สติสัมโพชฌงค์ มีสติ คือความระลึกได้ ความรู้ตัว คอยเตือนใจให้มุ่งต่องาน ไม่ให้ออกนอกหน้าที่ นำมาใช้กับการฝึกจิตแบบอานาปานสติ ก็ได้แก่มีสติกำหนดรู้ อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก เปรียบเทียบกับความเจ็บไข้ ก็คือ มีสติรู้สาเหตุของโรคนั้น รู้อาการของโรค

๒ ธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์ วิจัยธรรม คือ พิจารณาเลือกเฟ้นธรรมที่เหมาะกับตน ถ้านำมาใช้กับอานาปานสติ ได้แก่การพิจารณาลมหายใจคัดเลือกเอาลมหายใจเข้าออก ในลักษณะที่ทำให้เกิดความสบายที่สุด และรักษาการหายใจที่สบายนั้นไว้ เป็นการช่วยให้จิตมาเพลิดเพลินอยู่กับความสบายไม่ดิ้นรนซัดส่ายไปคิดโน่นคิดนี่นอกทาง เทียบกับความเจ็บไข้ ได้แก่การเลือกยาที่ตรงกับโรคนำมารักษา

๓ วิริยะสัมโพชฌงค์ มีวิริยะ คือ ความเพียรพยายามหมั่นประกอบกิจด้วยความอาจหาญไม่ท้อถอย ใช้กับอานาปานสติ ได้แก่ความเพียรบากบั่น ที่จะจัดลมให้สบาย ได้ลมสบายแล้วก็พยายามรักษาการหายใจแบบสบายที่สุดนั้นไว้โดยไม่ท้อถอย เพื่อให้จิตสบายปลอดโปร่ง อิ่มอกอิ่มใจ เทียบกับความเจ็บไข้



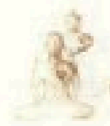
ได้แก่การพยายามใช้ยาที่ตรงกับโรคนั้น ตามขนาดตามเวลาให้พอสู้กับโรคได้

๔ ปีติสัมโพชฌงค์ ความปีติ คือ ความอิ่มกาย อิ่มใจ ความปลื้มใจที่ปฏิบัติธรรมได้ผล ใช้กับอานาปานสติได้แก่ความอิ่มกาย อิ่มใจ ปลื้มใจ เพราะมีความสบายเป็นเหตุให้เกิด เทียบกับความเจ็บไข้ ได้แก่ ความดีใจ ปลื้มใจ ที่ใช้ยาได้ผล ความเจ็บไข้เบาบางลง

๕ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบระงับกายและจิต เพราะความปีติมากขึ้นทำให้เกิดสุข เมื่อกายและใจมีความสุขก็เป็นเหตุให้กายสงบระงับทุกขเวทนาได้ ใจก็สงบเยือกเย็น เทียบกับความเจ็บไข้ ได้แก่ผลจากความเจ็บไข้เบาบางลงทุกที จนสงบระงับความเจ็บปวด ระงับความทุกข์ใจ กลุ้มใจเสียได้

๖ สมาธิสัมโพชฌงค์ มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว ใช้กับอานาปานสติ ได้แก่จิตตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจ มีสติรู้แน่วแน่อยู่กับลม ทั้งนี้เพราะมีความสงบ ระงับทั้งกายและใจเพิ่มขึ้นนั่นเอง เป็นเหตุให้เกิดสมาธิเทียบกับความเจ็บไข้ ได้แก่ความมั่นใจ แน่ใจ สบายใจว่าหายจากโรคแน่

๗ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีอุเบกขา คือ วางเฉยอยู่อย่างมีสติ ไม่ยอมรับไม่ยอมคิดอะไรที่จะทำลายสมาธิและความสงบสุข มี



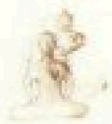
สติคอยประคับประคองให้สมาธิทรงตัวอยู่แล้วก้าวหน้ามากขึ้น รวมจิตดูอยู่รู้อยู่เฉยๆ ทั้งนี้เพราะการมีสมาธิสงบแน่วแน่นั้นช่วยให้จิตมีกำลัง ทำให้เกิดความฉลาด แหลมคม และเกิดปัญญาขึ้น จึงเกิดญาณ ความหยั่งรู้หยั่งเห็น สภาพของกายและจิตตามความเป็นจริงว่ามีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ทั้งนี้เพราะมีอุเบกขา เป็นเหตุให้เกิดเมื่อปัญญาเฉียบแหลมยิ่งขึ้นถึงที่สุด ก็พิจารณาเห็นทางดับกิเลสตัณหาได้โดยสิ้นเชิง ด้วยประการฉะนี้ ผู้เจริญโพชฌงค์ ๗ ให้มากด้วยความพากเพียรเด็ดเดี่ยว จึงเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อนิพพาน และเพื่อความตรัสรู้

พระไตรปิฎกเล่ม ๒๙ หน้า ๑๕๗ สมัยหนึ่งพระโมคคัลลาไม่สบาย เป็นไข้หนักอยู่ ณ ภูเขาคิชกุฏ พระพุทธเจ้าทรงกล่าวโพชฌงค์ ๗ พระโมคคัลลา เพลิดเพลินภาษิตนั้น หายจากโรคในขณะนั้น

พระไตรปิฎกเล่ม ๒๒ พระสารีบุตรให้โอวาทเศรษฐีเจ็บหนัก ไม่ให้ยึดถือ อายตนะ และธาตุ

เล่ม ๓๗ ศิริมานนท์อาพาธ ฟังสัญญา ๑๐ จากพระอานนท์ อาการไข้หายได้โดยเร็ว

พระไตรปิฎกเล่ม ๓๓ หน้า ๒๐๗ อุปัฏฐากสูตร กล่าวว่า ภิกษุไข้ ประกอบด้วยธรรม ๕ ย่อมเป็นผู้พยาบาลง่าย คือ



๑ ย่อมทำความสบาย

๒ รู้จักประมาณในสิ่งสบาย

๓ ฉันยา

๔ บอกอาพาธตามความเป็นจริง

๕ อดทนต่อทุกขเวทนา

นี่ก็ใช้เป็นข้อปฏิบัติของผู้เจ็บป่วยได้

ภิกษุผู้พยาบาลไข้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ จึงเป็นผู้ควรพยาบาล หมายถึงข้อปฏิบัติของหมอและคนเฝ้าไข้

๑ เป็นผู้สามารถจัดยา

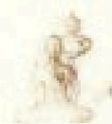
๒ รู้จักแสลงและไม่แสลง รู้สิ่งที่สบายและไม่สบาย นำสิ่งไม่สบายออก

๓ มีเมตตาจิต พยาบาลไข้โดยไม่เพ่งอาศัยหรือสินจ้าง

๔ ไม่รังเกียจในการนำออกซึ่งอุจจาระ, ปัสสาวะ อาเจียน และน้ำลาย

๕ สามารถชี้แจงให้ภิกษุไข้ สมาทานอาจหาญร่าเริงด้วยธรรมคาถา ในกาลทุกเมื่อ คือรู้กล่าวถ้อยคำและธัมมะ ที่จะทำให้คนไข้สดชื่น แจ่มใส อาจหาญ

พระพุทธองค์ทรงประชวรหนัก ยังทรงรับสั่งให้พระมหาจุนทะกล่าวโพชฌงค์ แล้วทรงหายประชวร จึงขอนำธรรมคาถาของ



พระอาจารย์ต่างๆ ที่ไปเยี่ยมไข้มากล่าว เพื่อช่วยให้หายเจ็บไข้ หรือ แม้ยังไม่เจ็บไข้ก็ได้ธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว และยังเป็นบุญกุศลอันเกิดจากการฟังธรรมด้วย

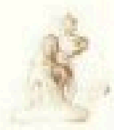
สมัยหนึ่งพระอาจารย์พุทธทาส ไปเยี่ยมไข้คุณอาคีย์ ที่จังหวัดชลบุรี ได้กล่าวธรรมให้ฟังดังนี้....“...ขอให้ถือเป็นโอกาสที่จะได้รักษาศีล และฝึกจิตให้เต็มที่ในระหว่างเจ็บป่วย เพราะไม่ได้ทำงานอะไร ตั้งใจรักษาศีลก็รักษาได้ง่าย และให้หมั่นพิจารณาให้เห็นว่า **ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตา หรือสุญญตาทั้งนั้น** คือไม่มีตัวมีตน เป็นของว่างเปล่า ก่อกำเนิดมาจากสิ่งไม่มีตัวตน ไม่เป็นแก่นสาร แล้วก็แยกแตกสลายพลัดพรากไปเป็นธาตุดิน, น้ำ, ลม, ไฟ อยู่ตลอดเวลา... การที่เรารู้สึกและคิดว่าเป็นตัวตนของเรา หรือเป็นอะไรก็เป็นด้วย เข้าใจเอาเอง ตามความรู้สึกทางอายตนะ คือตาหู เป็นต้น จึงเห็นคาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ขอให้หมั่นใช้สติพิจารณา ให้เข้าใจถึงความว่างจากตัวตน ก็จะหนีพ้นจากความเจ็บป่วยและความตายได้...”

ในการไปเยี่ยมคนไข้อีกรายหนึ่ง เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๒ พระอาจารย์พุทธทาส ได้กล่าวธรรมใจความว่า “...ธรรมที่ได้ยินได้ฟังกันมาเกี่ยวกับทุกข์ คือ เรามีความแก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา เรามีความตายเป็นธรรมดา ธัมมะดังกล่าวนี้เป็น



คำสอนเบื้องต้นที่เข้าใจง่าย และคล้อยตามความรู้สึกของคนทั่วๆ ไป ที่มีปัญญาน้อย ยังมีธรรมที่เป็นอมตะทำให้ไม่แก่, ไม่เจ็บ, ไม่ตาย นั่นคือ "ตถา" หรือ "ตถะตา" แปลว่า **เป็นอย่างนั้นเอง เป็นอย่างนั้นเอง เป็นอย่างนั้นเอง** ทุกสิ่งทุกอย่างรวมทั้งตัวเราล้วนแต่เปลี่ยนแปรอยู่ตลอดเวลา ไหลไปตามกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลง ทุกอย่างมีแต่ความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่มีการหยุดนิ่งแม้ครู่เดียว ไม่มีการพัก ไม่มีการหยุด เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยเป็นนิจ ไม่มีการหยุดนิ่ง ไหลไปเรื่อย ไหลไปตามกระแสความเปลี่ยนแปลง จึงไม่มีตัวตนเป็นแก่นสาร ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล มีแต่กระแสความเปลี่ยนแปลงที่เดินหน้าเรื่อยไป ไม่มีบุคคล ไม่มีผู้เจ็บไข้ และไม่มีผู้ตาย มีชื่อเรียกกัน หรือถือกันว่าเป็นคน ก็เป็นไปโดยสมมติ ที่จริงเป็นกระแสความเปลี่ยนแปลง ทั้งตัวเรา ทั้งผู้อื่น รวมทั้งทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็น "ตถะตา" คือมันเป็นอย่างนั้นเอง มันเป็นอย่างนั้นเอง มันเป็นอย่างนั้นเองโว้ย... ขอให้พิจารณาจนเข้าถึง "ตถะตา" จะได้ไม่เจ็บไม่ตาย ตถาคตก็แปลว่า ผู้รู้ชัดว่าทุกอย่าง เป็นอย่างนั้นเอง... เป็นอย่างนั้นเอง... คือเป็นกระแสของความเปลี่ยนแปลงที่ไม่มีการหยุด..."

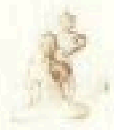
การพิจารณาให้เข้าถึง "ตถะตา จะเข้าถึงโดยลำดับไปอย่างไร จะเข้าถึงความว่างหรือสุญญตาอนัตตา ได้อย่างไร จะได้



นำคำสอนในพระไตรปิฎกมากล่าวต่อไป รวมทั้งวิธีตรวจสอบว่าเข้าไปถึงเพียงใดแล้ว

ลองพิจารณาคำสอนของ **พระอาจารย์มั่นภูริทัตตเถระ** ต่อไป จากประวัติพระอาจารย์มั่น เขียนและพิมพ์แจกโดยพระอาจารย์มหาบัว วัดบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี ใจความตอนหนึ่งว่า...

...ครั้งหนึ่ง มีพระภิกษุที่วัดพระอาจารย์มั่นป่วยเป็นไข้มาเลเรีย อย่างหนัก พระผู้เป็นไข้พยายามพิจารณาแต่เช้าจนบ่าย ๓ โมง ไข้จึงสร่าง แต่เรี่ยวแรงอ่อนเพลียมากเพราะมีทุกขเวทนาตรงใด ก็พยายามเพ่งจิตรวมไปที่จุดนั้น ตอนบ่าย ๔ โมง พระป่วยจึงขึ้นไปหาพระอาจารย์มั่น พระอาจารย์มั่น จึงกล่าวขึ้นก่อนโดยที่พระป่วยไม่ทราบสาเหตุ เป็นเชิงถามว่า "ทำไมท่านจึงพิจารณาอย่างนั้นเล่า... การเพ่งจิตจ้องอยู่ที่เวทนาเฉยๆ ไม่ใช้สติปัญญาพิจารณา แยกแยะกาย-เวทนา-จิตให้รู้เรื่อง ท่านจะทราบความจริงของกาย-เวทนา-และจิตได้อย่างไร... ต่อไปอย่าทำอย่างนั้นมันผิดทาง ที่จะให้รู้ ให้เห็นความจริงทั้งหลายในกาย ในเวทนาในจิต...ตอนกลางวันผมพิจารณาดูคุณแล้ว เห็นว่า กำลังเพ่งจิตจดจ่ออยู่กับเวทนาเฉยๆ ไม่ใช้สติปัญญาคลี่คลายดูกาย ดูเวทนาดูจิตบ้างเลย จะได้เป็นทางสงบถอดถอนทุกขเวทนานั้น เพื่อไข้จะ



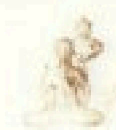
ได้สงบลดลงดังนี้

พระอาจารย์ลี วัดอโศการาม จังหวัดสมุทรปราการ อาพาธมาก ได้ไปพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้าธนบุรี ไปเยี่ยมท่านครั้งแรก ได้พบศิษย์ของท่านหลายคนสนทนาเล็กน้อย ท่านอาจารย์ก็บอกให้ทุกคนนั่งสมาธิ ส่วนตัวท่านก็นั่งสมาธิอยู่บนเตียง หันหน้ามาทางศิษย์ ลูกศิษย์ก็นั่งที่พื้นห้องนานประมาณ ๒๐ นาที ท่านจึงบอกเลิก ไปเยี่ยมครั้งที่สอง พบกระดาษปลิวอยู่ข้างห้องที่โรงพยาบาล เข้าใจว่าจะเป็นพระภิกษุที่ป่วยไข้ แต่ระลึกคุณของพระอาจารย์ลีก็ไปเยี่ยมท่านอาจารย์ที่โรงพยาบาล คงจะบันทึกคำสอนในขณะไปเยี่ยมแล้วลืมไว้จึงปลิวไปอยู่ข้างห้อง ใจความว่าดังนี้

"พระสมณะในยามเจ็บป่วย ถ้ารักษาตัวไม่ดีมีโทษ ๓ ประการ ๑ พระธรรมลงโทษ ๒ เทวดาลงโทษ ๓ มนุษย์ลงโทษ

๑ พระธรรมลงโทษนั้นอย่างไร... คือ เมื่อเจ็บป่วยลง ก็เข้าใจว่าความเจ็บป่วยเป็นของตัว (ตัวผู้เจ็บ) ไม่สามารถจะแยกกายแยกจิตให้เป็นคนละส่วนได้ เพราะความสงบจิตไม่เพียงพอกับสมมุฐานของโรค ฉะนั้นจึงต้องได้รับโทษถึงทุกขเวทนา...

๒ เทวดาลงโทษ คือ ใครได้เจริญสมณธรรมแล้วด้วยดี เทวดาคอยพิทักษ์รักษา เมื่อเจ็บป่วยเกิดขึ้น ทำการรักษาความดี



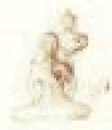
ของตนไว้ไม่อยู่ ก็แสดงความทุรนทุรายให้เกิดขึ้น เป็นเหตุให้เป็นที่เบื่อหน่ายของเทพเจ้าทั้งหลาย เพราะโทษที่ไม่แสดงความสงบตามภาวะของสมณะ เทวดาย่อมลงโทษ

๓ มนุษย์ลงโทษนั้นอย่างไร คือ ทำตนให้เป็นคนพยาบาลยาก ไม่มีความอดทน ไม่รู้จักรักษาอิริยาบถของตนให้สมกับภาวะเจ็บป่วย เป็นคนจุกจิก คลุกคลีในกามารมณ์ เป็นที่อยู่ของนิวรณ์ธรรม คือปล่อยนิวรณ์เข้าครอบงำจิต จิตย่อมหมดอำนาจและกำลังยังความเกลียดชังให้เกิดขึ้นแก่ปวงชน

ฉะนั้น เราผู้ป่วยควรยัง **ความไม่ประมาท** ให้เกิดขึ้น ทั้งกลางวันกลางคืน จึงจะนำมาซึ่งความสวัสดี มิฉะนั้นจะเป็นหนทางนำมาซึ่งความกำเริบแห่งโรค

เรามาอยู่โรงพยาบาลรักษาตัว ถ้าเข้าใจเพียงแต่เท่านี้ ก็เชื่อว่าเข้าใจผิด ต้องทำความเข้าใจว่าเรามาทำจิตปลงสังเวช บำเพ็ญสมณะธรรม อันจะนำตนให้พ้นไปจากความทุกข์ทั้งปวง ให้ถือเสียว่า **เรามารักษาจิตของเราต่างหาก** เพราะเราไม่ใช่หมอ เราไม่ต้องไปยุ่งกังวลเรื่องร่างกายให้มากนัก จะทำให้จิตเสียกำลังไปเปล่าๆ

ตัวเราผู้ป่วยมีหน้าที่ต้องใช้สติรักษาจิตของตัวอย่างเดียวเท่านั้น มันจะเป็นมากน้อยจะตายจะหายอย่างไร ไม่ใช่ธุระของเรา



ทั้งสิ้น ต้องตั้งจิตของตนอย่างนี้จึงจะเป็นการถูกต้อง...

จบบันทึกที่เก็บได้ในห้องโรงพยาบาล

...วันหนึ่งมีคนเอานกไปให้ท่านพระอาจารย์ลีปล่อย ท่านยิ้มๆ แล้วพูดว่า... มัวปล่อยไอ้โน่นไอ้นี่ ตัวเจ้าของน่ะ ไม่ปล่อย...

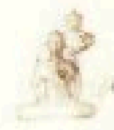
...หมอก็ดี ยาก็ดี แต่ยังสู้กรรมไม่ได้...

พระอาจารย์ชาญณรงค์ ศิริสมบัติ ให้คติธรรมเกี่ยวกับความกลัวสั้นๆ ไว้ว่า

"ไม่กลัวตายเสียอย่างเดียว ก็ไม่กลัวอะไรทั้งนั้น"

นี่ก็เป็นปริศนาธรรมที่ศิษย์จะต้องไปพิจารณาหาลู่ทางเอาเองว่า จะทำอย่างไรจึงจะไม่กลัวตาย

ลองย้อนไปพิจารณาคำสอนสุดยอดของพระอาจารย์ต่างๆ ดูก่อน จะเห็นได้ว่าต่างก็สอนเรื่องอนิจจัง และอนัตตา เพื่อให้ถึงความว่างเปล่าไม่มีตัวตน เมื่อไม่มีตัวตน ไม่มีผู้เจ็บ ไม่มีผู้ตายเป็นรูปการตั้งรับหรือการหายตัว ความเจ็บป่วยเข้ามาก็ไม่มีตัวตนที่จะรับรู้ วิธีการของสายพระอาจารย์มั่น นอกจากวิธีตั้งรับหรือหายตัว ยังมีการต่อสู้ในเชิงรุก คือ เมื่อจิตเป็นสมาธิตั้งมั่นดีแล้วก็อธิษฐานให้เห็นเป็นตัวคน แล้วน้อมจิตให้เริ่มแก่-เจ็บ-และตาย เน่าเปื่อยสลายตัวเป็นธาตุ ๔ และเสื่อมสูญไปแล้ว ให้รวมตัว



เกิดขึ้นใหม่แล้ว แก่-เจ็บ-ตาย สลายตัว ซ้ำๆ ซากๆ มากๆ ครั้ง เป็นการสู้แบบประจันหน้า จนเชื่องชินต่อความแก่, ความเจ็บ, และความตาย ต่อไปก็เป็นความไม่เที่ยง ไม่มีตัว ไม่มีตน ที่จะรับทุกขเวทนา ไม่มีตัวตนที่จะตาย ไม่กลัวตาย และไม่กลัวทุกสิ่งทุกอย่างชนิดที่สติรู้ไม่ประมาท

พระอาจารย์พุทธทาส เน้นหนักไปทางอนัตตาหรือสุญญตา, ความว่าง ตัวกูของกู, บางทีก็ย้อนไปธรรมะต้นตอ คือ อนิจจัง ในรูป ตถะตา มันเป็นอย่างนั้นเอง... คือทุกสิ่งทุกอย่างไหลไปตามกระแสความเปลี่ยนแปลง ไม่มีการหยุดนิ่งแม้เพียงนิดเดียว ไหลเดินหน้าไปเรื่อยๆ บางสมัยก็เน้นที่ยอดสุดของมรรคมีองค์ ๘ คือ ความไม่ยึดมั่นถือมั่น ความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕-เป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์ เกิดตัณหา, จึงสอนว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรจะยึดมั่นถือมั่น

หนังสือปรัชญาของพระพุทธศาสนาเรียบเรียงโดย อาจารย์พุทธทาส กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า... มีผู้ไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า พระธรรมทั้งหมดนั้นจะรวมกันเข้าพูดเป็นประโยคเดียวว่าอย่างไร.... ทรงตรัสตอบว่า... **"ความไม่ยึดมั่นถือมั่น"** ...ไม่ยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ ก็ไม่มีตัวตน มีแต่ความว่างอยู่เหนือหลักกรรมเป็นยอดสุดโด่ง โยงไปกระจายเป็นธรรมข้ออื่นๆ ทั้งหมด จึงเป็นความจริงที่

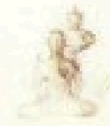


สิ้นสุด หรือเป็นปรัชญาส่วนละชั่วทำดี, ทำใจให้บริสุทธิ์น่าจะเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา นอกจากนี้พระอาจารย์พุทธทาสได้จำกัดความเกี่ยวกับความว่าง, จิตว่าง, ไว้ว่า จิตว่างก็หมายถึงจิตไม่มีอุปทาน คือความยึดมั่นถือมั่น ไม่มีความเห็นแก่ตัว แต่แจ่มใสเยือกเย็นอยู่ด้วยสติปัญญา และสติสัมปชัญญะ

พระอาจารย์มั่น เน้นหนักไปทางมีสติ และใช้ปัญญาพิจารณากาย-เวทนา-จิต และสอนว่ารูป**หรือกายเป็นต้นเหตุสำคัญ จึงให้พิจารณาแยกแยะกายก่อน** เริ่มฝึกแยกแยะกายเสียก่อน เพื่อให้เห็นความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ความสำคัญในการพิจารณากายนี้ มีในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๖ หน้า ๙๓ กล่าวว่า..."การละฉันทะ ราคะ" คือความรักความชอบในรูปเสียได้นี้ เป็นอุบายเครื่องสลัดออกแห่งรูป ปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด**เพื่อดับรูป เพราะไม่ถือมั่นในรูป ชื่อว่า...หลุดพ้นดีแล้ว**

เมื่อพิจารณาตรวจค้น หรือวิจัยแล้ว แต่ละอาจารย์ก็สอนพุ่งตรงไปยังไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ธรรมะที่สอนสั้นๆ นั้น จึงเป็นไปในรูป**ปริศนาธรรม หรือโกอาน*** ให้ศึกษาโดยคิดพิจารณาแก้ให้เกิดความกระจ่างชัดเอาเอง อาจารย์ทำให้เห็นชัดแจ้งไม่ได้ ท่านเพียงให้แนวทางให้ขยับเข้าไปถึงเข้าไปใกล้ยอดธัมมะเท่านั้น แนวทางอาจต่างกันไปบ้าง จึงควรจะพิจารณา

(*โกอาน หมายถึง ปริศนาธรรมในแบบเซ็น)



เอาเองว่า ตนเหมาะที่จะเริ่มต้นจากจุดใด..

ในการเริ่มต้นการฝึก พระอาจารย์มั่น และพระอาจารย์มหาบัว วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดร เขียนยืนยันใจความว่าปัญญาขั้นต้น หรือสมาธิขั้นต้น ควรพิจารณากายไปก่อน ยังไม่ควรพิจารณาเวทนา-สัญญา-สังขาร ปัญญาขั้นกลางหรือสมาธิขั้นกลาง จึงเริ่มพิจารณาเวทนา-สัญญา-สังขาร ปัญญาขั้นกลางและขั้นสูง ร่วมกันพิจารณาเองจิต-วิญญาณ

ในยามเจ็บไข้จึงเป็นโอกาสอันดีที่จะฝึกจิต และวัดจิตของตนว่าใกล้ไปสู่นิพพานได้เพียงใดแล้ว

กล่าวคือ คอยสังเกต **พิจารณาเวทนา** ซึ่งเป็นตัว**เหตุให้เกิดตัณหา** ถ้าดับเวทนาได้ ก็ดับตัณหาได้ เวทนานั้นอธิบายไว้ว่า เวทนาคือความรู้สึกทุกข์ รู้สึกสุข และรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข ถ้าจะพูดให้เข้าใจง่าย **เวทนาก็คือความรู้สึกต่างๆ หรือความเสวยอารมณ์นั่นเอง** เมื่อสมาธิดีขึ้นก็ลดหรือระงับเวทนาได้ดีขึ้น เร็วขึ้นที่เห็นได้ง่ายคือ ระงับความโกรธความเสียใจ ระงับความทุกข์ความไม่สบายใจ ระงับและปลดปล่อยนิสัยที่ไม่ดีไม่งามเสียได้ ถ้าระงับเวทนาได้หมดคือดับเวทนา ดับเวทนาได้ก็คือ การ**ไม่เสวยอารมณ์ใดๆ** เมื่อตาเห็นหูได้ยิน กายไปถูกต้อง จิตไปรับรู้อะไรก็ไม่รับอารมณ์นั้น คือเพียง **สักว่ารู้เห็นแต่ไม่เกิดความหมาย**



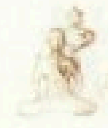
ไม่หมาย, ไม่รู้สึกว่าเป็นสุขหรือทุกข์ ไม่เกิดความหมาย ใจไม่หวั่นไหวคงตั้งมั่นอยู่เหมือนเดิม หรือพูดอีกสำนวนหนึ่งก็ว่า **มีแต่การรู้แต่ไม่มีผู้รู้ มีแต่การเจ็บ แต่ผู้เจ็บไม่มี** มีแต่การพูดแต่ผู้พูดไม่มี

ดังนั้นผู้ป่วยไข้เกิดอาการเจ็บปวดขึ้นมา เกิดห่วงบุคคล ทรัพย์สมบัติ เกิดนึกกลัวตายขึ้นมา คือเกิดเวทนาขึ้น ก็ฝึกระงับไว้ ให้มีน้อยลงหรือไม่มีเลย ถ้าระงับเวทนาได้มาก หรือระงับได้เร็ว หรือตั้งสติพิจารณาว่าทุกสิ่งว่างเปล่าได้นาน ก็เป็นอันว่าใกล้นิพพาน

บุคคลจำนวนมากทั้งในสมัยนี้ และสมัยพุทธกาลฟังเรื่องนิพพานแล้วเข้าใจยาก จึงมีความเห็นผิดว่านิพพานเป็นการไม่รับรู้แบบมีความหมาย ไม่เสวยอารมณ์สุขหรือทุกข์ จึงคงจะเงียบเชียบ ขาดความสดชื่น ขาดความสนุก ขาดความสุขที่เคยมีมา กลับกลัวที่จะได้นิพพาน ลังเลไม่กล้าฝึกจิตอย่างเอาจริงเอาจัง เพราะกลัวจะเข้าถึงนิพพาน ดังจะเห็นจากพระไตรปิฎกเล่ม ๓๕ มีผู้ถามพระสารีบุตรว่า

"สุขจะมีอย่างไรในนิพพาน เพราะนิพพานไม่มีการเสวยอารมณ์"

พระสารีบุตรตอบว่า "ความไม่เสวยอารมณ์นั่นแหละเป็นตัวสุข สุขที่เสวยอารมณ์เป็นสุขที่ไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์"



ถึงอย่างไรก็ดี เพราะพระพุทธเจ้าก็ไม่ปฏิเสธว่าสุขอย่างอื่นไม่มีแต่ทรงรับว่า สุขอย่างอื่นก็มี แต่พระองค์ไม่ยึดถือ ดังความในพระไตรปิฎกเล่ม ๓๗ หน้า ๑๗๕ ว่า **"ความไม่ยินดี เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความยินดีเป็นเหตุให้เกิดสุข" แต่ความสุขทางโลกเปลี่ยนแปลงได้ไม่คงที่ เมื่อความสุขเปลี่ยนแปรไปก็เกิดทุกข์และสุขทางโลกก็มีทุกข์เจือปนอยู่ในตัวเสมอ** เช่น ทำให้เพลิดเพลินเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลีย เสียงานที่จำเป็นอย่างอื่นเป็นต้น สุขที่ไม่มีทุกข์เจือปน เรียกว่า **สุขโดยส่วนเดียว** พระพุทธองค์ก็ทรงเรียงความสุขไว้จากต่ำไปหาสูง ดังความในพระไตรปิฎกเล่ม ๑๙ หน้า ๔๑๖ และเล่ม ๒๘ หน้า ๓๘๐

คุณประโยชน์ในการเจ็บป่วยอีกแง่หนึ่ง ก็คือ ความเจ็บป่วยช่วยเตือนให้สร้างบุญหรือทำความดี เรียกทางธรรมว่าเป็นเทวทูต ผู้ป่วยไม่ทำการงาน ไม่ได้ไปไหน จึงมีโอกาสที่จะได้ทำบุญทั้ง ๑๐ อย่างได้ครบและมีเวลาทำบุญได้มาก กล่าวคือ

๑. ทาน ก็มีโอกาสให้วัตถุ ให้อาหาร ให้รางวัลแก่หมอและคนเฝ้าไข้ คนไปเยี่ยม หรือมอบให้ผู้อื่นไปทำบุญ ทำทานแทนก็ได้

๒. ศีล นอนป่วยอยู่ก็ตั้งใจรักษาศีลได้

๓. การภาวนา ก็มีเวลาว่างมากที่จะภาวนา คือ ทำสมาธิหรือพิจารณากายคตาสติ ตรวจพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงได้ง่าย



มีโอกาสได้ซ้อมการะงับเวทนาที่เกิดจากความเจ็บไข้

๔. การถ่อมตนก็มี จิตอยากจะทำอยู่แล้ว ได้แต่การพูดจาดี เอาใจหมด และคน พยาบาล เพื่อให้ช่วยเหลือตน

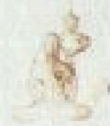
๕. หมั่นทำกิจที่ดีที่ชอบ ก็จำเป็นต้องทำอยู่แล้วในระหว่างเจ็บไข้ กล่าวคือ การละเว้น ไม่ทำชั่ว ไม่ทำอกุศล หมั่นทำบุญกุศลดังที่กล่าวข้างต้น

๖. ให้ส่วนบุญก็ทำง่าย คือระลึกถึงบุญที่ทำมาก่อนแล้วและกำลังทำอยู่ ตั้งใจอุทิศส่วนบุญนี้ให้แก่ผู้มีคุณหรือมนุษย์สัตว์ทั่วไป

๗. อนุโมทนาส่วนกุศล ก็จำเป็นต้องพบต้องทำอยู่แล้ว เช่น คนมาเยี่ยมไข้ คนเอาของมาเยี่ยม คนรักษาและคนเฝ้าไข้ ก็ล้วนเป็นการทำความดีหรือทำบุญของเขา คนไข้ตั้งใจยินดี ด้วยที่เขาทำความดี ก็เป็นอนุโมทนาส่วนกุศล

๘. บุญเกิดจากการฟังธรรม การเจ็บป่วยก็ช่วยให้ระลึกถึงหัวข้อธัมมะบ้าง มีผู้มากล่าวธรรมบ้าง ให้ข้อแนะนำบ้าง ฟังธรรมจากวิทยุบ้า เหล่านี้ก็เป็นการฟังธรรม

๙. การแสดงธรรม ผู้เจ็บไข้ก็มีโอกาส กล่าวเตือน กล่าวสอน หรือกล่าวธรรมแก่ผู้พยาบาล ผู้มาเยี่ยม หรือลูกหลานที่มา



หา นั่นก็เป็นบุญอันเกิดจากการแสดงธรรมนั่นเอง

๑๐. การทำความเห็นให้ตรงให้ถูก คนเจ็บไข้ก็มีโอกาสมากอยู่แล้ว เนื่องจากการตั้งใจรักษาศีล การเจริญภาวนา ในข้อต้นๆ จึงเป็นการฝึกจิตฝึกสำรวจกาย วาจาใจ อันเป็นการช่วยทำให้มีความเห็นที่ตรงที่ถูก หรือสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบไปในตัว

ผู้เจ็บป่วยย่อมเกลียดกลัวต่อความเจ็บปวด ความตาย ห่วงอาลัยในชีวิตเป็นธรรมดา ไม่สามารถจะให้ใครแบ่งเบาไปได้ จึงทำให้ต้องแสวงหาสิ่งที่จะช่วยแบ่งเบาได้นั่นก็คือ **ธรรมโอสถ**

....

อตฺตานญฺเจ ตถา กยิรา
ยถญฺญมนุสาสติ
สุทนฺโต วต ทเมถ
อตฺตา หิ กิร ทุทฺทโม . . . ฯ ๑๕๙ ฯ

สอนคนอื่นอย่างใด ควรทำตนอย่างนั้น
ฝึกตนเองได้แล้ว จึงควรฝึกคนอื่น
เพราะตัวเราเองฝึกยากยิ่งนัก

As he instructs others,
He should himself act.
Himself fully controlled,
He should control others.
Difficult indeed is to control oneself.

ผลงานหนังสือของพ.อ. ชม สุคันธวัต

- วิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับเปิดโลก
- วิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับส่องโลก
- วิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับส่องจักรวาล
- วิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับเรียนลัด
- วิธีฝึกสมาธิและใช้พลังจิตฉบับเรียนด้วยตนเอง
- ความรอบรู้ในการธุดงค์
- แพทย์ ๓ แผน เล่มที่ ๑
- แพทย์ ๓ แผน เล่มที่ ๒

https://www.facebook.com/col.chom

พ.อ. ชม สุคันธวัต

มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา
มโนเสฏฺฐา มโนมยา
มนสา เจ ปทุฏฺเฐน
ภาสติ วา กโรติ วา
ตโต นํ ทุกฺขมเนฺวติ
จกฺกํ ว วหโต ปทํ . . . ฯ ๑ ฯ

ใจเป็นผู้นำทุกสิ่งทุกอย่าง ใจเป็นใหญ่
ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ ถ้าคนเรามีใจชั่วเสียแล้ว
การพูด การกระทำก็พลอยชั่วไปด้วย
เพราะการพูดชั่วทำชั่วนั้นทุกข์ย่อมตามสนองเขา
เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโค

Mind foreruns all mental conditions,
Mind is chief, mind-made are they;
If one speaks or acts with a wiked mind,
Then suffering will follows him
Even as the wheel, the hoof of the ox.